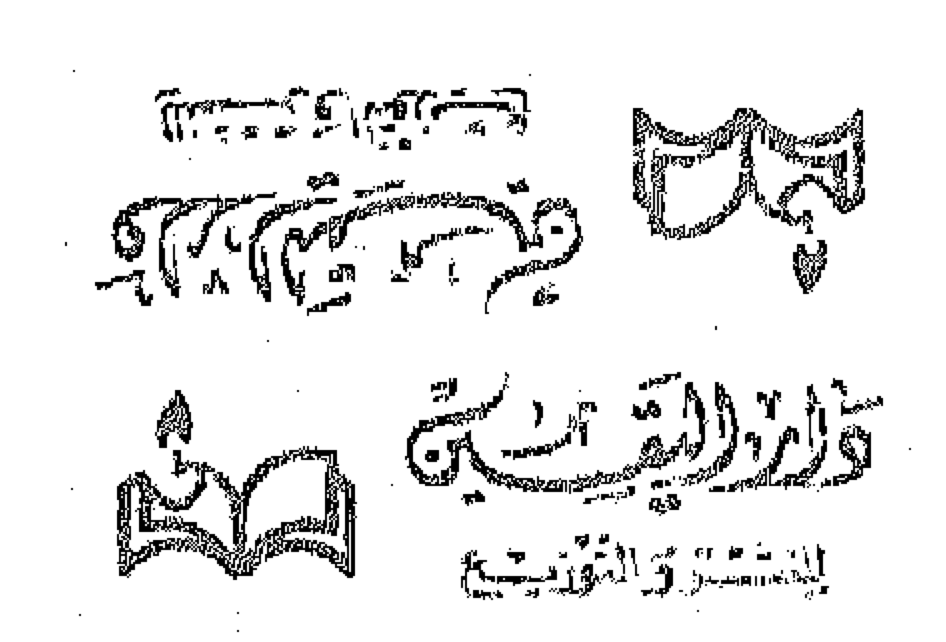
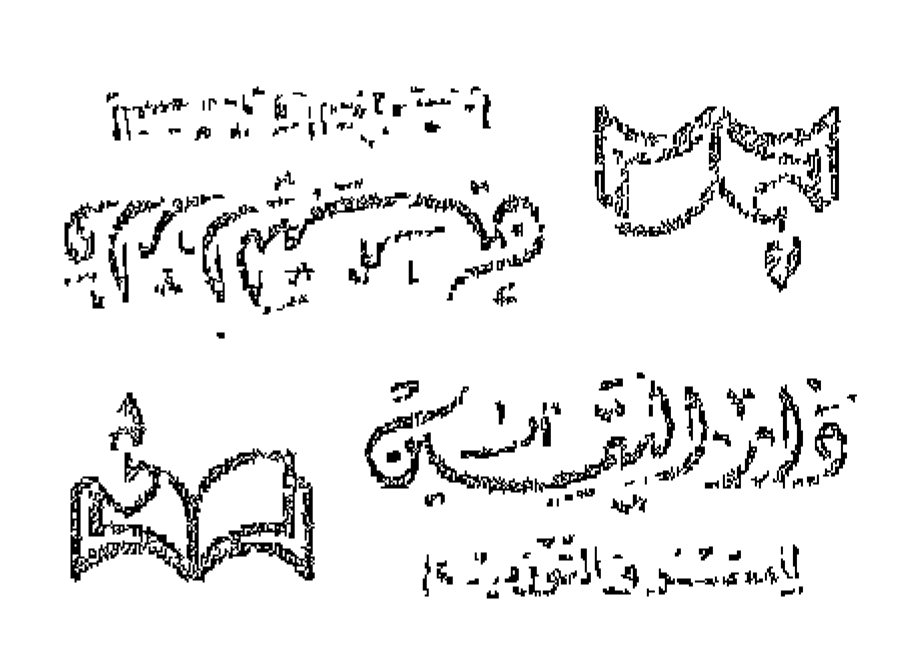

LEGEND OF LOVE
أسطورة الحب
الحب
3
كريم الشاذلي


دار اليقين
للنشر والتوزيع



إلى حبيبين ٣

# أسطورة الحب

# The legend of love



كريم الشاذلي



الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

رقم الإيداع : ٢٢٢٦٣/ ٢٠٠٨

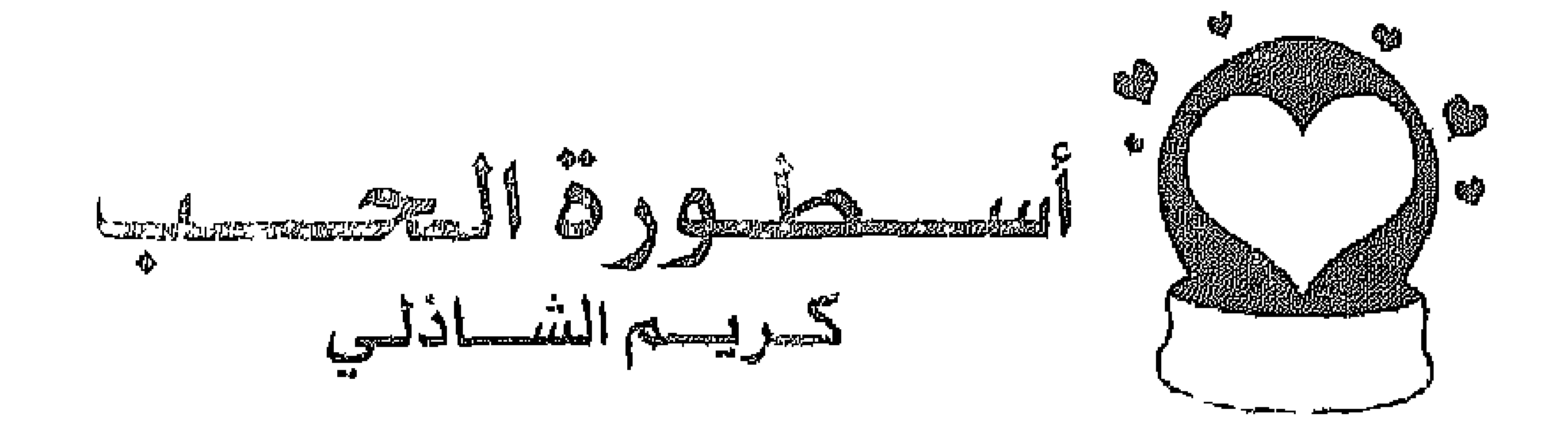
الترقيم الدولي : ٧ - ٣٣١ - ٣٣٦ - ٩٧٧

دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال : ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٢





# الإهـداء

فلا والله لا أدري لم قلبي يحبكمُ

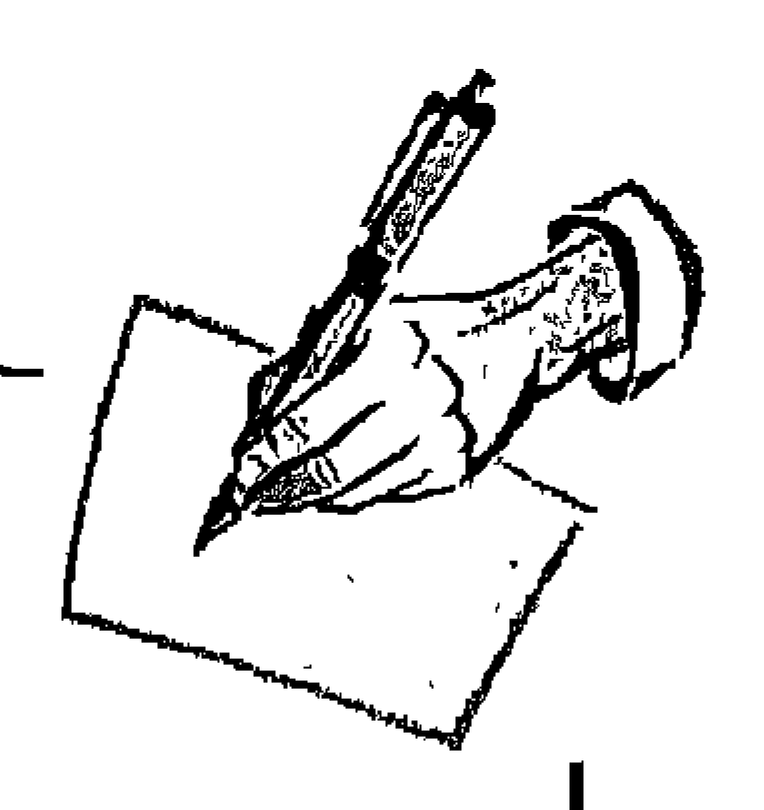
وأرض الله قد مُلئت من الخلق ملايينا

إلى .......

وحب لا ينقطع..







## شكر وامتنان..

إلى من ساهم كي تخرج سلسلة (إلى حبيبين) مرتدية أبهى حللها..

شكر خاص.. إلى الأخت الفاضلة / هبة الله فاروق.. على مساعدتها القيمة في هذا الكتاب..

ولله.. الشكر من قبل ومن بعد.

## حقيقة الأسطورة (٢٠٠٩ ق. م)

على خلاف كل الأساطير.. لم يبدأ الأمر فجأة!!.

كان هناك رجل الكهف الذي يحمل الهراوة بيمينه، ويجذب زوجته بيساره، وهي مستسلمة له في سعادة بالغة، وتتطلع إلى بنات جنسها في زهو وخيلاء!.



كان الزواج بالنسبة لهم لا يعدو أكثر من اجتماع «دوجا» -الرجل- مع «موجا» - الأنثى -من أجل إنجاب «النوجاجو» - الأبناء-!.

لا حب ولا مشاعر ولا عواطف، حياة صماء قاسية، تمامًا كالعصر الحجري الذي ينتمون إليه.

وظلت هذه الصورة نمط الحياة الزوجية في العصر الحجري، ولم تكن هناك ثمة منغصات تذكر، اللهم إلا المرات القليلة التي اضطر فيها أحد الأزواج لإلقاء زوجته لأسد جائع فاجأهما ليلاً وهما يرقدان بسلام في كهفهما الساحر لينجو بنفسه!.

لكنها تبقى حالات فردية على أية حال، وحبال المودة- رغم كل شيء- ظلت قائمة ومتينة.. تتحدى كل المخاطر!.

حتى بدأ أمر الأسطورة ينتشر بين الناس..

لم يستطع أحد تحديد هوية مَنْ سرّب الأخبار التي يتناقلها الرجال في رحلات صيدهم، ويذكرون فيها الجنة الموعودة.

فهم يزعمون أن هناك شعورًا لذيذًا يدغدغ القلب ويملك الفؤاد وينعش الروح، قالوا أيضًا بأن الرجل منهم يستطيع أن يقول بلغة «الهونجا بونجاريفيجو» كلامًا موزونًا يُسمّونه شعرًا، يخطف به لب أي امرأة حتى وإن كانت سيدة الجبل نفسها التي يتمناها الجميع!.

هكذا قرر «حوبا» أن يذهب ليعرف أصل هذه الأسطورة، لم تثنه نصائح أقرانه، فقد تغلب شوقه على دموع أمه العجوز التي لم تجد أمام تصميمه الراسخ إلا أن تعطيه هراوة أبيه الغليظة، فمن أجل هذا اليوم احتفظت بهراوة الأب الذي أكلته السباع في وضح النهار!.

ودع «حوبا» أهله.. ثم انطلق في رحلته..

***

عشر سنوات كاملة سار فيها «حوبا» تحت أشعة الشمس الحارقة، يبحث عن مكان « الأسطورة»، لا يحثه إليها سوى شغفه بمعرفة السر،

سر ذلك الشعور الذي يجعل الواحد منهم يحب زوجته حقًا، ولا يُلقيها- مهما سئمها أو كرهها- للسباع الضالة تأكلها أمام ناظريه في تشف وسعادة!.

وفي منتصف ليل أحد أيام شهر «هوندبارجو» -أغسطس- وصل «حوبا» إلى كهف يشبه الكهف الذي قيل أنه يحمل بداخله السر!.

جلس قليلاً يحاول جمع شتات نفسه، غير مصدق أنه أخيرًا قد أصبح أمام حلمه، ولم يعد يفصله عن معرفة السر إلا خطوات معدودة.

بحث «حوبا» عن حجرين مناسبين، وأشعل النار في المشعل الذي صنعه من أجل هذه اللحظة، ثم بدأ طريقه إلى الداخل.. إلى حيث يكمن السر.

أدرك «حوبا» منذ اللحظة الأولى أنه أول من يدخل هذا الكهف منذ زمن سحيق، إن لم يكن أول من يدخله من البشر على الإطلاق.. إنها خبرة رجل الكهف.

وبالرغم من تشعب الفجوات في الجبل، واحتوائه على طرق وثغرات كثيرة، إلا أن «حوبا» قد وجد نفسه مندفعًا في طريق بعينه، وكأنه يعرف دربه جيدًا.

ساعة كاملة أو ما يزيد قليلاً هو ما استغرقه «حوبا» قبل أن يصل إلى ذلك المقعد الحجري الذي ينتصب شامخًا في صدر الممر.



وقف قليلاً متأملاً الغرفة الضيقة التي انتهت إليها رحلته، لم يكن بها شيء يستحق الاهتمام سوى المقعد الضخم، أو -إن شئنا الدقة- الكيس الذي وُضع على المقعد!

وبالرغم من شوق «حوبا» الجامح لمعرفة السر، إلا أنه في هذه اللحظة بدا مترددًا في مد يده والتقاط الكيس!.

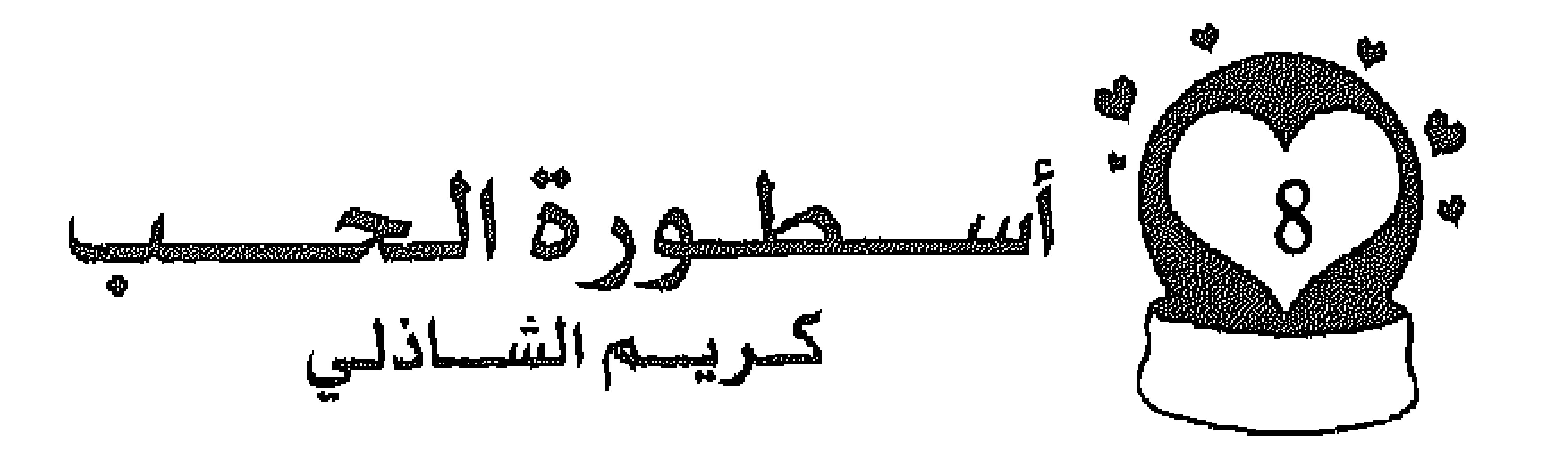
لقد سمع أن السر في كيس -لم يذكروا نوع الكيس وهل صُنع من جلد نمر أو من جلد حمار بري- لكن شيئًا في قلبه كان يؤكد أنه هذا الكيس بالذات هو الذي يحتوي على السر، لكن كيف يُوضع السر في هذا الكيس الصغير؟!..هكذا تساءل «حوبا» في دهشة.

إنهم يكتبون على الصخور،
ورسالة عتاب صغيرة من صديق
لصديقه تحتاج إلى جدار كامل
و«شاكوش» و«أزميل» بالإضافة إلى
جهد أيام وشهور.

استبعد «حوبا» أن يكون السر «خطابًا»، ولعله شيء له وهج كالنار؟!.

لم الحيرة إذن؟، فليفتح الكيس.. وينظر بداخله.

تقدم «حوبا» إلى المقعد ببطء، ثم مد يده المرتعشة إلى الكيس،



فأخرج منه شيئًا غريبًا له ملمس ناعم، ومكتوب عليه بلغة غريبة، لكن ما أدهش «حوبا» حقًا أنه استطاع ترجمة الكلام المكتوب بسهولة رغم أنه لأول مرة يراه!!.

***

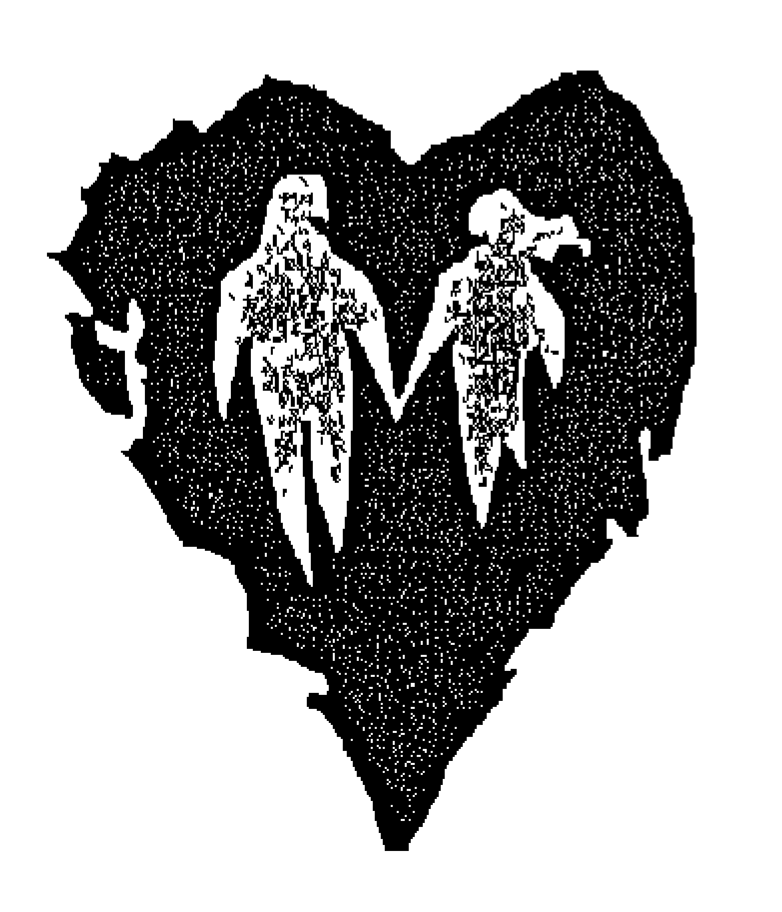
جلس «حوبا» - دون أن يشعر- على المقعد الضخم، وبدأ في قراءة الكلام المكتوب وهو يكاد يكون مسحورًا!.

تمتم «حوبا» بصوت مرتفع:

مهما كان لونك أو جنسك أو لغتك.. أنت أول من يطّلع على السر..

أنت -يا لحظك الحسن- أول من يُفضى إليه بسر الأسطورة..

إننا نتحدث عن الرجل.. والمرأة..



عن الشوق واللهفة..

عن اللذة والمتعة..

عن الهجر والتلاقي..

بمجرد معرفتك للسر.. سينتهي عصرُك -مهما بدا لك متقدمًا- وسيبدأ عصر جديد..

ستبتعد وأبناء جنسك عن مسلك الوحوش لتصبحوا أكثر تحضرًا.. أكثر إنسانية وتعاطفًا..

ستصبح لك امرأة، وستدافع عنها بروحك، سيكون هناك ما يسمى بالعائلة أو «الأسرة»، ستعود مساءً لتجد من ينتظرك، وإن غبتَ ستجد من يفتقدك..

**لن** تكون امرأتك مجبرة على وضع تلك المادة كريهة الرائحة على شعرها لتثبيته لأنك في الأساس لن تجذبها منه ثانية.. لا تتعجب.. سيصبح هناك أشياء أخرى للتدليل على الانجذاب اسمها «العناق» و«الاحتضان».

**لن** تخشى بعد اليوم أن يسطو أحد على كهفك.. فالجميع ستظللهم طاقة روحية رهيبة، تجعل كل رجل ينجذب إلى امرأة واحدة، وكل امرأة تركن إلى رجل واحد.

ستنبعث من تلك الطاقة أشياء أخرى تساعد على تقويم سلوك شعبك..

شيء اسمه «الغيرة» يجعلك تهتم بامرأتك، وشيء اسمه «التسامح» يدفعك إلى مسامحتها وغفران أخطائها..

أما عن اسم تلك الطاقة.. فتركنا لأول من يعرف السر أن يضع لها اسمًا مشتقًا من اسمه.. تخليدًا لرحلته العظيمة..

وهكذا عرف الناس «الحب»، وكانت رحلة «حوبا»هي التي نقلت الجنس البشري من العصر الحجري المُوحش، إلى عصر جديد، تظلل أفقه مشاعر المودة والتراحم..

ولم نكن لنعرف ما عرفناه.. ما لم يقرأ «حوبا» أوراق الأسطورة..

أسطورة الحب..

## هل الحب أسطورة!؟



**هل** رآه

أحـــدكم.. وعايشـــه..

ويســتطيع أن يحكــي لنــا عنه..؟!

أم أننـــا -جميعًـــا!- نسمع عنه.. دون أن نراه..

نحلـــم بـــه دون أن نعايشه و يعايشنا..؟

منذ أن بدأتُ في كتابة سلسلة (إلى حبيبين) والكل يسألني -إما مستفسرًا أو متهكمًا أو مهمومًا- وهل ما يزال هناك حب؟.. إن الحب ليس سوى أسطورة، ليس لها في دنيا الناس مكان!.

كان معظمهم يستنكر الحديث عن الحب في زمن طغت فيه المادة بقسوتها على كل ما هو جميل ورقيق في حياتنا، وللأسف عندما نظرتُ إلى حال بيوتنا وجدت شيئًا مؤسفًا..

**رأيت** كثيرًا من البيوت التي تقوم على أي شيء.. إلا الحب!.

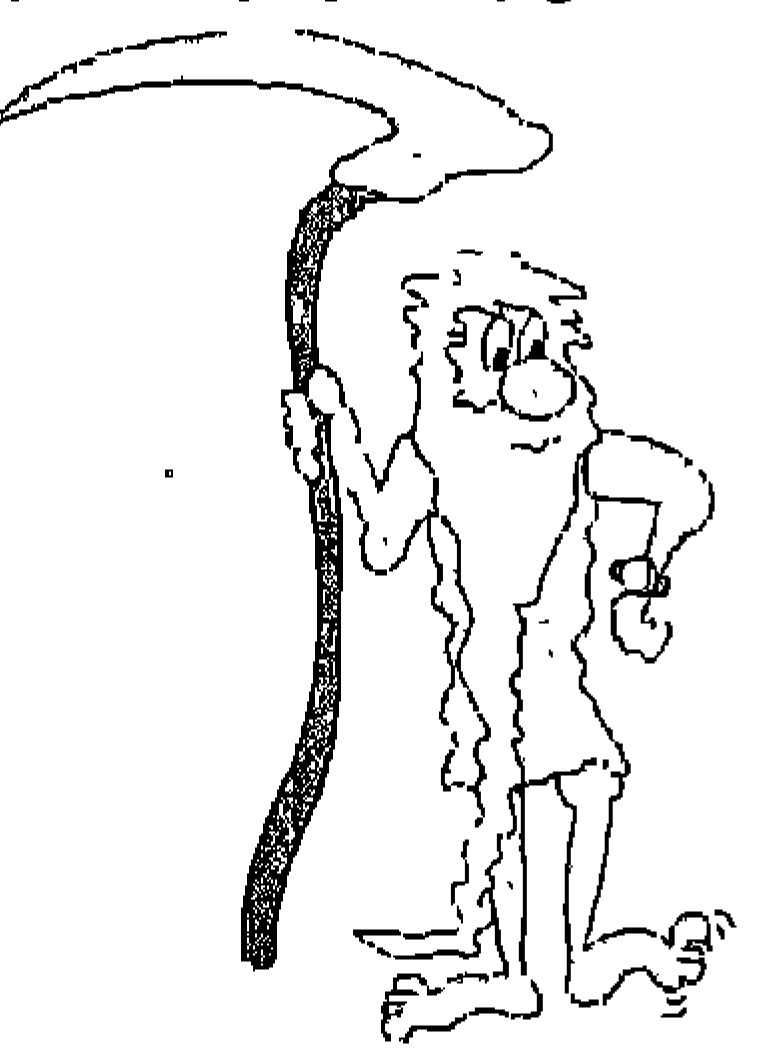
**رأيت** أزواجًا وزوجات كثيرين، يعيشون حتى نهاية العمر دون أن يطرق الحب باب حياتهم، هم فقط يؤدون دورهم على مسرح الحياة الزوجية باقتدار!.

لكن كل هذا لم يغير من يقيني شيئًا، ولم يزحزح إيماني بالحب قيد أُنملة!.

**فأنا** أومن بالحب كإيماني بوجودك، أراه كما ترى أنت الآن حروف كلماتي، أشاهده هنا وهناك..

وكما يوجد قلوب لم يزرها الحب قط.. هناك قلوب يسكنها الحب بشكل دائم.

## هل الحب إسطورة؟!



**يصبح الحب أسطورة حينما نراه على غير حقيقته، يصبح خيالاً عندما نمنحه القليل، ونتوقع منه الكثير!.**

**الحب أسطورة في حياة أولئك الذين لا يدركون كنه الحب، ولا يقومون بدورهم في إروائه وتعهده ورعايته!.**

أسطورة خيالية لمن يظنون أن الحب لا يعيش مع المشكلات الحياتية، وأنه ما دام حاضرًا فيجب أن تكون الحياة -كلها- وردية جميلة!.

وأستطيع أن أقول -وكلي يقين- أن أولئك الذين لم يعايشوا الحب ويدّعون أنه أسطورة خيالية، هم في الغالب يفتقرون إلى معرفة ما يتحدثون عنه، أو هم -في بعض الأحيان- أنانيون بالدرجة التي لا تُمكّن الحب من زيارتهم.

فالحب لا يعيش مع الجهل..أو الأنانية!.

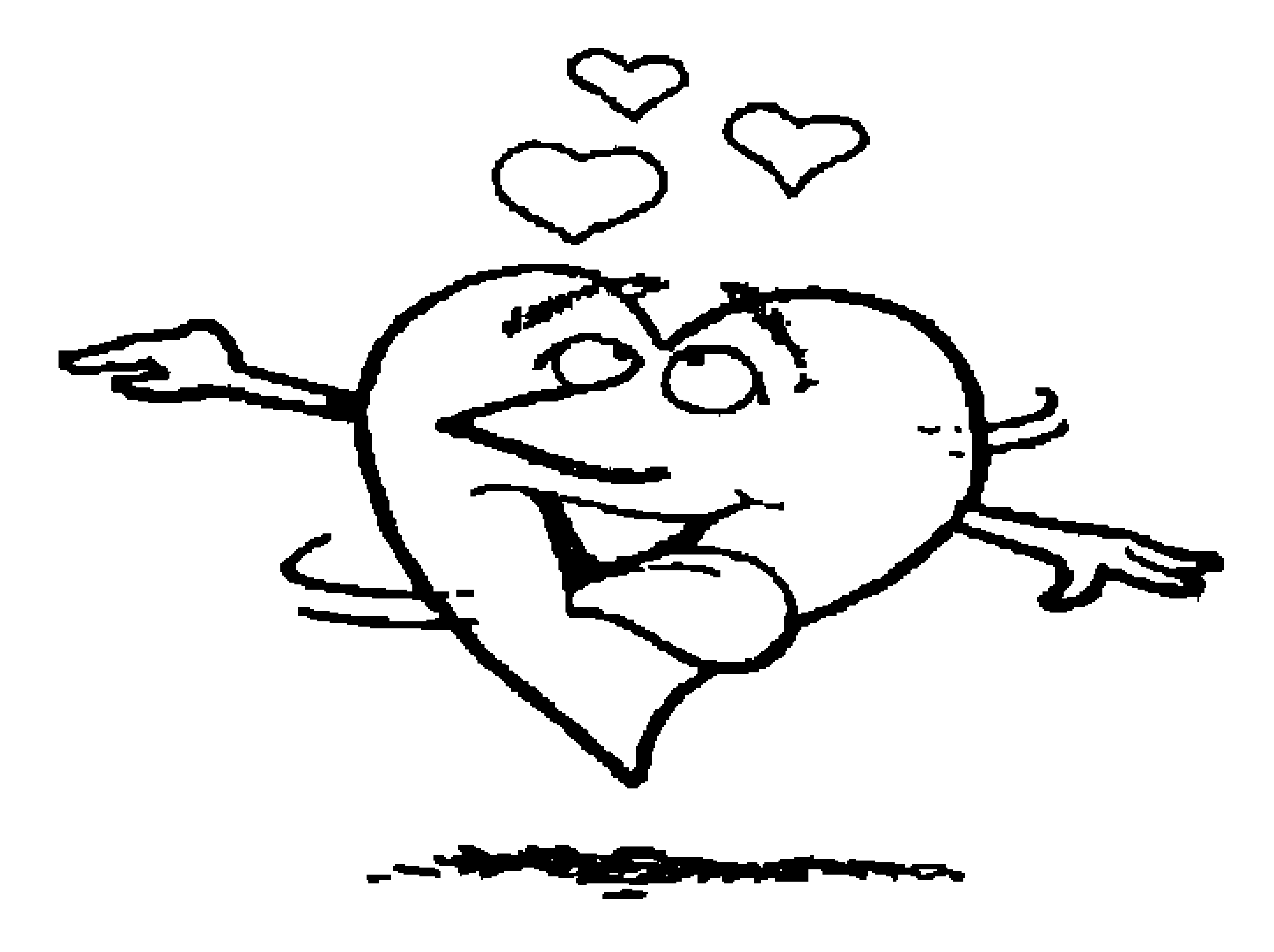
## الحب حقيقة..

الحب حقيقة، حقيقة واضحة ظاهرة للعيان.. شامخة كالنخيل!.

لكنه -أيضًا كالنخيل- يحتاج في بدء حياته لمن يرويه بالماء، ويصنع من حوله سياجًا قوية تقيه زمجرة الريح وأيدي العابثين..

تحتاج شجرة الحب لمن يهتم بها أول أمرها، ولا يبخل عليها بشيء، حتى إذا اكتمل بنيانها صارت في صمود النخيل.. بل أشد قوة وتماسكًا.

لا ليس «حوبا» هو من اكتشف الحب وحده، لأنه في الحقيقة مغروسٌ في قلوبنا منذ خلق الله السماوات والأرض.



إن كل عاشق هو في الحقيقة مُكتشف للحب، ويستحق براءة اختراع، وذلك لأن كل مشاعره وأحاسيسه ستكون جديدة رائعة، لم يسبقه أحد إليها ولن يشعر بها بعده أحد!.

فكلنا يحب ويهوى ويعشق بطريقته الخاصة، نعم تتغير أحاسيسنا ومشاعرنا جميعا حال الحب، لكننا جميعا نتحد في كوننا يجب أن نُعطي الكثير والكثير من أجل أن نحصد الحب.

# هذا الكتاب:



كُتب لمن يقول بأن الحب أسطورة لم تكن يومًا حاضرة في قلوب الناس، لأخبره أن في دنيانا بيوتًا عامرة بالحب، وقلوبًا مُغلقة على أرق وأجمل المشاعر.

أدعوه لأن يخطو الخطوة الأولى إلى الحب ولا ينتظره هو ليأتيه، آملاً منه أن يُفسح في قلبه مكانًا لتقيم فيه دولة العشق بنيانها.

كما أتوجه بكتابي هذا لمن يرى أن تحديات الحياة لم تترك للحب متنفسًا ليعلن عن نفسه، ولأخبره أن شمس الحب قادرة على أن تسطع مشرقة، رغم سحب التشاؤم التي تغطي سماء حياتنا.

نحن قادرون -بما نملك من إيمان بعظم الحب- على أن نستمتع بالحياة رغم تناثر المشاكل والهموم حولنا.

**فإلى** هؤلاء الذين انهزموا تحت ضربات الحياة، والالتزامات اليومية ومتطلبات المعيشة،أتوجه بالدعوة لكي يعودوا معي إلى حياض الحب مرة أخرى.

وليس في الأمر ثمة معجزة، إنها -كما سنرى- مهارات، إن

تعلمناها أصبحنا أكثر احترافية في التعامل مع الحب وكسب وده والحفاظ عليه.

هذا الكتاب مقسم إلى فقرات، منها ما يخاطب الزوج ومنها ما يتحدث إلى الزوجة، حاولت من خلاله أن أفتح لك مساحات من التأمل، وابتعدت عن أسلوب التوجيه المباشر.

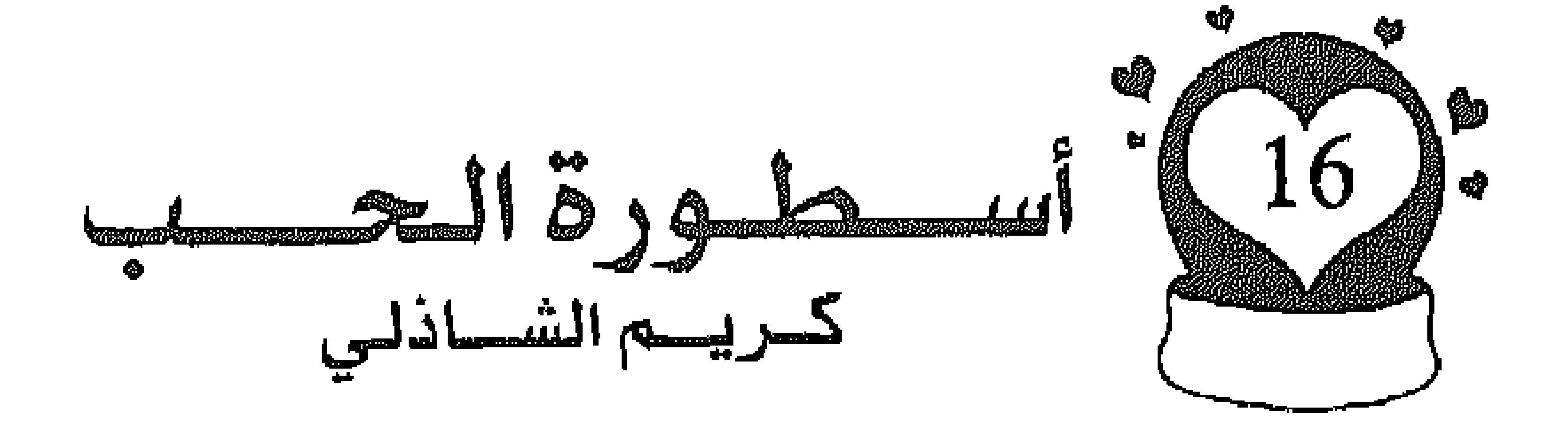
طامعًا أن تأخذ وتدع، تناقش وتجادل، توافق وتخالف، المهم ألا تترك هذا الكتاب إلا بعد استيعابه والتفكير فيما جاء فيه، ولك أن تراسلني على بريدي الاليكتروني إذا ما أحببت مناقشة نقطة ما.

هذا الكتاب قد كُتب وصُمم كدليل شخصي، ستجد استبيانًا آمل أن تملأه وتتأمل فيه جيدًا، أسئلة أطمح أن تجيب عليها ببطء وتدبر، أيضا تركت لك بين الفقرات مساحة كي تكتب فيها رأيك أو اعتراضك أو خواطرك حول ما قلناه.

والله أسأل أن يهبك حياة السعداء.

**كريم الشاذلي**

**٢٠٠٩ بعد الميلاد**



## الحب أول درجات السعادة

في دراسة قام بها «دينر وسيلجمان» على الأشخاص الذين أثبتت الدراسات أنهم يتمتعون بحياة طيبة ونفسية مرتفعة، أو بمعنى أدق «سعداء جدًا»، كان الـ ١٠٪ الأكثر سعادة من الآخرين -باستثناء شخص واحد- يعيشون علاقة حب رومانسية، وأكدت الدراسة أن المتزوجين أكثر سعادة من غيرهم، وتؤكد الدراسة المسحية أن هذا ينطبق على كل المجموعات العرقية التي خضعت للدراسة، فخلال دراسة سبعة عشر مجتمعًا من مجتمعات العالم المختلف تأكد أن الزواج هو العنصر الأكثر فعالية بالنسبة للسعادة من الرضا الوظيفي أو المال أو الشهرة.[١]

كما أكدت الأبحاث

(١) Authentic Happiness- Martin E.P.Seligman .



أن المتزوجين أقل اكتئابًا، ثم الذين لم يسبق لهم الزواج، ثم الذين طلقوا مرة واحدة، ثم الذين طلقوا مرتين.

وفي دراسة أميركية ضخمة، أجاب أكثر من نصف الأميركيين عندما سُئلوا عن السبب الرئيسي للضغوط والاكتئاب بأنه «الخسارة العاطفية».

هذه خلاصة الأبحاث الأمريكية في أمر السعادة الدنيوية والتي تقول بوضوح أن الزواج هو العامل الأول في سعادة المرء.

وهذا عين ما جاء به الشرع، وأثبته الرسول العظيم محمد ﷺ، ففي صحيح «ابن حبان» أن النبي ﷺ قال: **«أربعٌ من السعادة، المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء، وأربع من الشقاء: الجار السوء، والمرأة السوء، والمركب السوء، والمسكن الضيق»**.

فجعل المرأة الصالحة –الزوجة– أول أضلاع مربع السعادة للرجل، وفي المقابل فإن الزوج الصالح هو أحد أركان معادلة السعادة بالنسبة للمرأة.

و نحن حينما نتحدث عن الحب والزواج –من زاوية العلم والشرع – فإننا نتحدث عن السعادة والهناء وراحة البال.

# كل هذا.. سيمر

طلب أحد الملوك يومًا من وزيره الحكيم أن يكتب له عبارة يضعها أمام عينيه ليراها في كل وقت وحين، تكون بمثابة الموعظة الدائمة، فذهب الوزير وعاد إليه ومعه رقعه قد كُتب عليها بخط كبير وواضح

**«كل هذا حتمًا.. سيمر!»**

مهما كان الموقف سيئا وحزيناً ومؤلمًا، إلا أنه حتما سيمر، وسينتهي ليأتي بعده ما هو حسنٌ وجميل.



كذلك مهما كان الأمر مدعاة للفخر والكبر والسعادة، فإنه أيضا سيمر، لتأتي بعده دقائق الضعف والألم والحاجة.

ونحن في زواجنا نحتاج -تمامًا كالملك - لمثل هذه النصيحة القيمة الرائعة، نحتاج أن نكتبها ونضعها أمامنا ونطالعها حال المشكلات الزوجية، لتخبرنا أن التوتر لن يلبث أن ينتهي، والغم سينفرج، وأن الحياة لها وجه آخر مشرقٌ وسعيد.

نحتاج أن نتعلم منها أن هناك أملا كما أن هناك ألمًا..هناك تعب كما أن هناك راحة..هناك سعادة كما أن هناك حزنًا وضيقًا.

وأن الأيام سواء شئنا أم أبينا.. دُولٌ.

حينها سيهدأ جنان كل زوج وزوجة..

سيتعاملان بحكمة أكبر مع تحديات الحياة ومصاعبها.

سيرى كل منهما الأمور على حقيقتها، ولن يضطرب أمام ما تأتي به الأيام مهما بدا له مؤلمًا أو شديدًا..

فكل ما نراه و نعايشه ونواجهه.. مهما كبر..

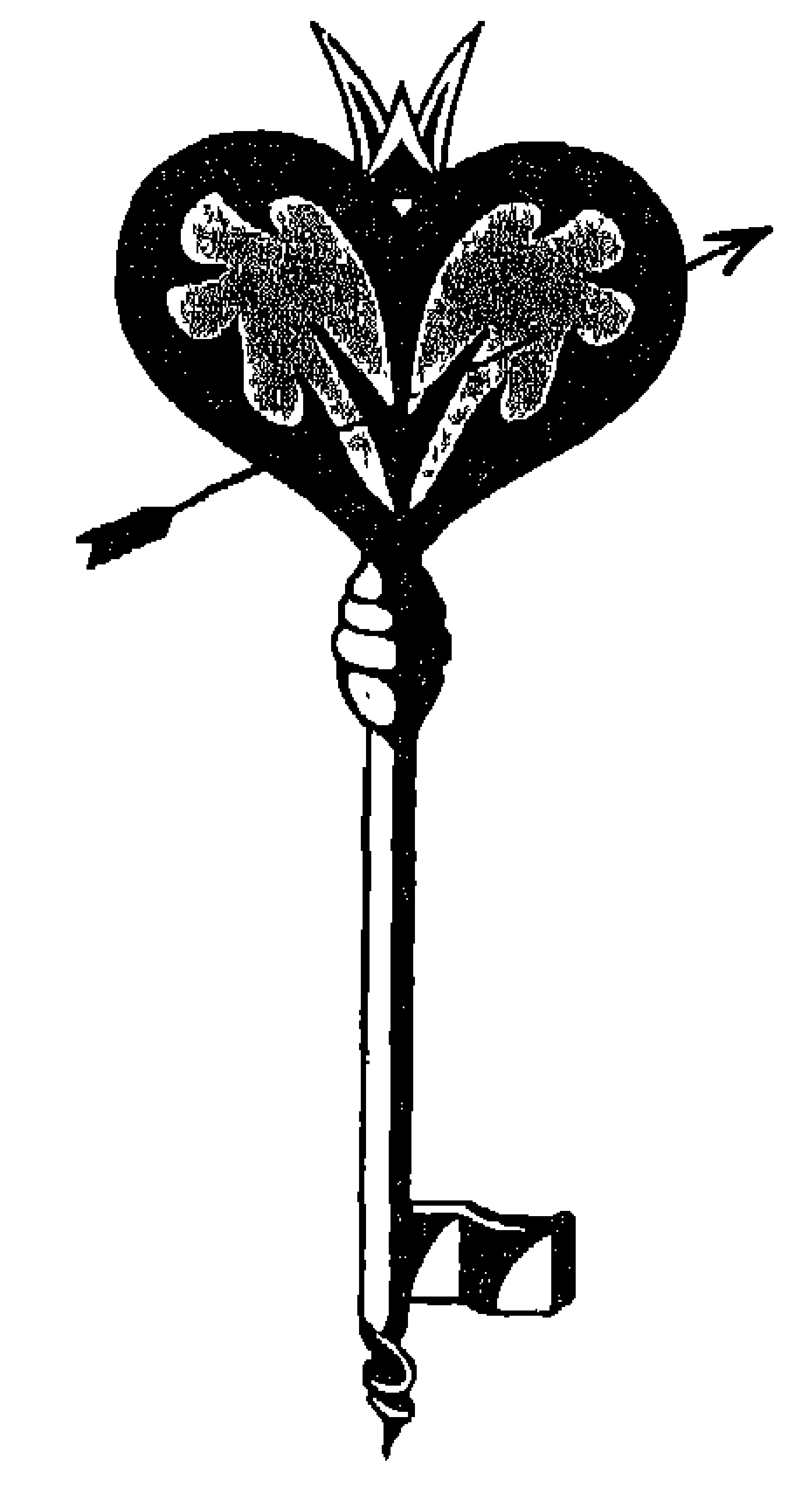
حتما سيمر..

* * *

## الحفاظ على الحب

عدّلت من وضع نظارتها السميكة وقالت: «يا بني إنكم جيل مسكين، لم ولن تعرفوا معنى الحب!، أين أنتم من زمننا الجميل؟، لقد عشنا زمن الرومانسية الحقة أنا وجدك رحمه الله، لا يشغل بالنا كثيرًا ما يحدث حولنا».

- ابتسمتُ لها دون أن أعلق، كي لا تعيّرني كعادتها بأننا جيل فاشل يستحق الحرق، قليل الحياء، يفتقر إلى كل شيء جميل!، وبأننا -وحدنا- سبب مصائب كوكب الأرض!.



**فاسترسلت قائلة:** سأخبرك بسر الحب الدائم، حاول ما استطعت ألا تذهب إلى الفراش وفي صدرك شيء سلبي يخص شريك عمرك، نقوا صدوركم دائمًا تنعموا بحياة سعيدة»

إنني أدعي أن هذا الجيل -رغم الطغيان المادي الغالب على معالمه- هو الذي سيجدد معنى الرومانسية، ويعيد عبقها مرة أخرى إلى هذا العالم!.

لا تتعجبا -عزيزي الزوج.. أختي الزوجة - عندما أقول بأننا - جيل السبعينات وما فوقها- أحسن حالاً من جيل آبائنا وأجدادنا رغم ترديدهم المستمر بأنهم أتوا من الزمن الجميل!.

وادعائي هذا نابع من تلك الحركة الموّارة بداخلنا، والتي تدفعنا إلى الارتقاء الذاتي، والتطلع إلى تطوير علاقتنا الإنسانية إلى الأفضل.

فلا يستطيع أحد منا أن يغض الطرف عن تلك الثورة الشاملة في مجال العلاقات الإنسانية، وكيف صارت هناك كتب ودورات وندوات تقام من أجل الأخذ بيد الإنسان ليكون أفضل مما هو عليه.

ومن جملة ما طالته تلك التطورات «العلاقة الزوجية»، حتى أصبحنا اليوم نبذل من جهدنا ووقتنا ومالنا بلا شح أو تقطير من أجل تطوير مستوى علاقتنا بالطرف الآخر، ونعطي تلك العلاقة من الاهتمام الشيء الكثير.

ولعلي أنظر للأمور بشيء من التفاؤل، لكنني -ورغم احترامي لمخالفي -أغبط هذا الجيل بأكمله، على توفر تلك المعلومات الهامة بين يديه، أغبطهم -وأنا أحدهم- على الوعي والإدراك الواسعين اللذين يظللان أفقه، ويضيئان سماءه.

***

## مهارة الاحتفاظ بالحب!

أن نحب ليست هذه هي القضية!!.

فكل البشر وقعوا في شباك الحب، كلهم شعروا بتلك الارتعاشة التي تصيب الفؤاد فتزلزل وجدانه، جميعهم توقفوا للحظات ليجيبوا داعي الحب ويرحبوا بمقدمه.

من هنا فإنني أؤكد أن وقوعنا في الحب ليس بالشيء الذي يجب أن نحتفي وننتعش به.

**ولكن..**

أن نحتفظ بالحب..فهذا هو التحدي!!.

أن نعرف كيف نحافظ عليه من شِراك الأيام، وتقلبات الليالي، وخبايا الدهر.. هذا هو الأهم.

**فالحب يا أصدقائي ليس بالشيء الذي يرتوي ويشب على ما يجده من خشاش الأرض، بل بما نمنحه إياه من مشاعرنا واهتمامنا والتزامنا العاطفي.**

**الحب بحاجة إلى مهارة تمكننا من الحفاظ عليه دائمًا حيًا.. نقيًا.. نضرًا.**

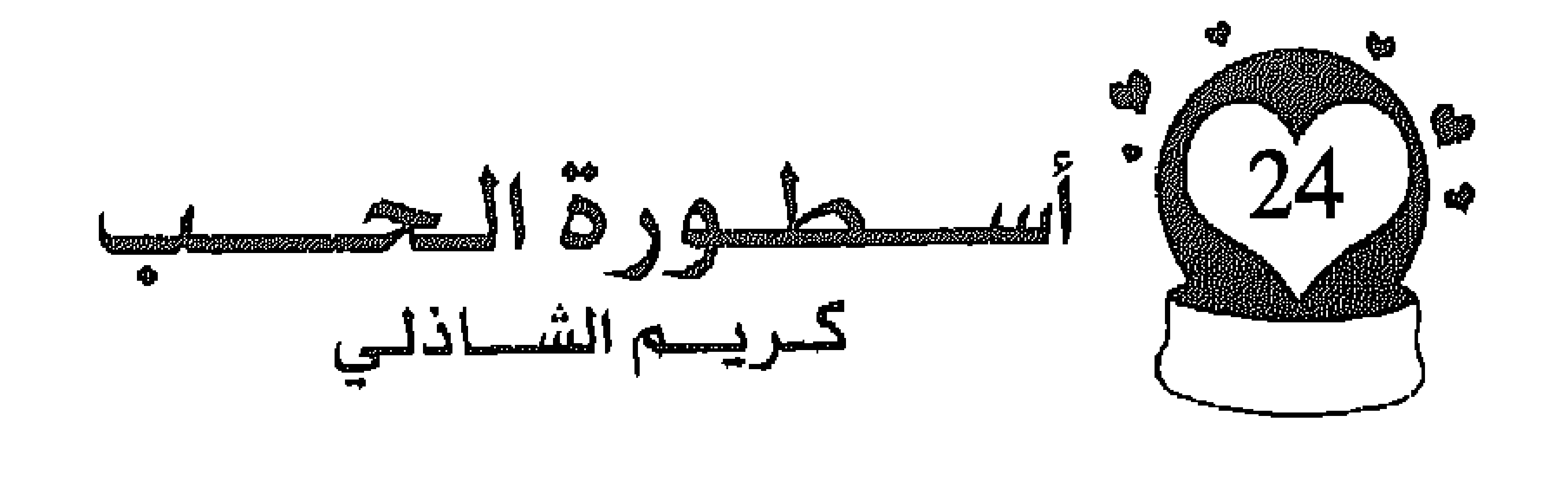
هذه المهارة تنبع من قيمنا التي نتبناها، والمبادئ التي تحركنا.

مهارة تتمركز حول مفاهيم (احترام الآخر وتقديره، تقبله في جميع أحواله، مسامحته حال الخطأ والزلل).

إننا قد نقع في الحب ونتشي به لكننا - للأسف! - لا نتقن سُبل الحفاظ عليه فيخبو بريقه، وتذبل أطرافه، وتبرد حرارته، ونجد أنفسنا وقد مللنا مما كان يؤنسنا ويحيينا..!

أعود ثانية للقول بأن الحب يحتاج إلى صانع حاذق، و إلى مهارة وحرفة..

يحتاج أن نؤمن بأهميته، وأهمية أن نتعب - كثيرًا - من أجل الحفاظ عليه..!



**أجب عن الاستبيان الآتي بناء على تجربتك الشخصية**

| السؤال | نعم | لا | إلى حد ما |
|---|---|---|---|
| هل تشكر شريكك باستمرار؟ | | | |
| هل تعتذر له إذا ما أخطأت دونما تبرير؟ | | | |
| هل تؤمن بقدرتك على إسعاد شريك حياتك؟ | | | |
| هل تؤمن بوجود رومانسية وعلاقات عاطفية حارة بين الأزواج؟ | | | |
| هل أنت راضٍ عن الكيفية التي تنتهي بها خلافاتك مع شريك حياتك؟ | | | |
| هل تشعر بالرضا عن أسلوب الحوار مع شريكك؟ | | | |
| هل خشيت يومًا على مستقبل زواجك، خاصة بعد مشكلة أو محنة ما مع شريكك؟. | | | |

**اكتب تعريفًا للحب من وجهة نظرك؟**.............................................

..............................................................................................

..............................................................................................



**هل تشعر بالرضا عن حياتك العاطفية؟**

لماذا؟.......................................................

...................................................................

...................................................................

**اطلب من شريكك ان يخبرك بثلاث صفات على الأقل تزعجه في شخصيتك ويتمنى أن تغيرها، واكتبها هنا.**

١- ...........................................................

٢- ...........................................................

٣- ...........................................................

٤- ...........................................................

٥- ...........................................................

الرحلة الأولى

# صور
# من بيوتنا..!



# 1 حماقة الحب

هناك دائمًا مرة أولى لارتكاب أي حماقة.

وزواجي يا سيدي كان هو حماقتي الأولى في هذا المجال!

بهذا الاعتراف بدأ الزوج حديثه معي، ثم قال معقبًا:

بالرغم من ضرورة أن نتعلم من أخطاء الآخرين، إلا أن الزواج من نوع الأخطاء التي يجب أن تذوق مرارة ندمها بنفسك، ومهما أخبرك الآخرون عن خطورته فالغرور يجعل كل واحد منا يظن أنه سيكون الاستثناء الذي سيخرج على القاعدة!!.

عندما قررت الزواج كنت أرى حبيبتي أرق من نسيم الصباح، ألمح في عينيها شحنة أمل تكفي لإعمار الأرض بأكملها، حينما كانت تبتسم تخرج الطيور من أعشاشها ظانة أن الشمس قد أشرقت وأن موعد الغناء قد حان.

ولا أدري ما الذي حدث بعدما ضمنا بيت واحد، وصرنا شركاء فراش، لم تعد هي هي، وأنا - كما أخبرتني - لم أعد أنا!!.

إنها على ما أعتقد.. لعنة الزواج!!.



**لسبب أجهله** يظن المرء أن انبهاره بحبيبه سيظل حيًا مشتعلاً، منذ النظرة الأولى، وحتى آخر العمر، وأي شيء يخالف ذلك فمعناه أن الحب يخفت ويختفي.. ويموت!.

ومع أن للحب أطوارًا ومراحل، فإننا نتجاهل هذا، ونحاول بشتى السبل أن نتعلق بأعلى نقطة في منحنى الحب، ونأبى التماشي معه ومسايرته.

نرفض أن نواكب تطورات الحب، وأن نتعامل معه بشكل عملي.

## أطوار الحب:



تعال لأخبرك بخطة الحب كاملة، بدءً من اللحظة التي خفق فيها قلبك بشدة معلنًا أن ما كنت تنتظره قد حدث، إلى تلك اللحظة التي حمل فيها المأذون أوراقه بابتسامته المشفقة التي تخبرك -وأنت غير مدرك!- أن موعد رجوعك عن الحماقة قد فات!.

**المرحلة الأولى: عندما يطرق الحب باب قلبك تلك اللحظة**

التي نفتح له الباب على مصراعيه وندعوه للدخول، نرى الحبيب حينها أشبه ما يكون بالملائكة، نرفض أن نراه بشريًا، فهو المخلص، الحنون، الرقيق، الذي لا يُضمر سوءً أو شرًا لأحد، ولا يُخطيء أبدًا!.

يصف المفكر و الروائي الفرنسي «مارسيل بروست» هذه المرحلة بأنها «مرض الحب»! لأنها تثير في أعماقنا صراعًا بين ذكائنا الواعي وإرادتنا الوضيعة! -على حد قوله- ففي لحظات التعقل القليلة نستطيع أن نرى من نحب كما يراه الآخرون على حقيقته، وفيما عدا هذه اللحظات فنحن نعجز أن نراه إلا متأثرين بمشاعرنا تجاهه أو رغبتنا فيه، فلا نعرف على وجه الدقة هل هو جميل أم قبيح، نبيل أم مخادع، وكل ما نعرفه أننا في حاجة إليه وهنا يكمن سر مرضنا.

ما إن نرى الحبيب حتى تضطرب درجة حرارة أجسادنا، نشعر بأحشائنا وهي ترفرف، يخفق القلب بشدة، ويتملكنا شعور لذيذ غريب ونحن نراه مقبلاً يتهادى في دلال.

**المرحلة الثانية:محاولة إغلاق القلب عليه عندها نعمل**

جهدنا لاستدعاء الشواهد والبراهين التي تؤكد أن هذا الحبيب -دون كل البشر- هو من يبحث عنه



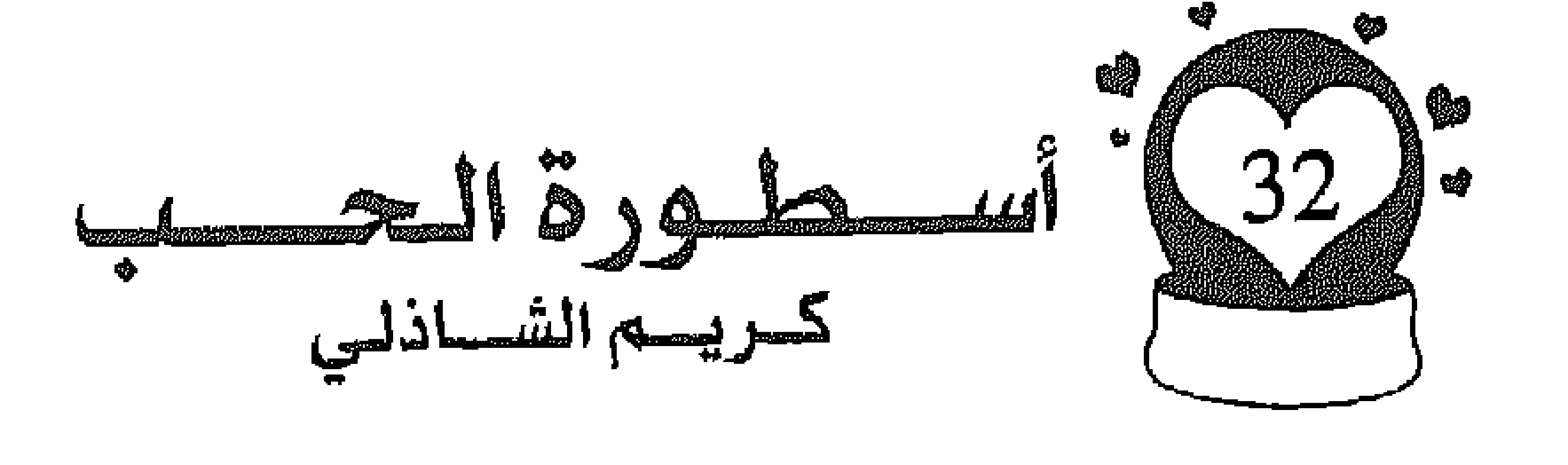
القلب منذ أن خفق لأول مرة، في هذه المرحلة نكون على استعداد لتحدي العالم أجمع إن شعرنا بأن هناك ثمة محاولة لإخراج من نحب من بوابة القلب.

نحاول وقتها البحث عن الأمور المشتركة (الهوايات - الأيديولوجيات - التعليم) ونعمل على تأطير الحسنات وتكبيرها، مع غض الطرف عن السلبيات ومحاولة إخفائها حتى لو عن أعيننا نحن!!

**المرحلة الثالثة: استبصار المحبوب** : وفيها يطرق العقل باب القلب ويدخل عنوة ليجلس على طاولة الحب ويدلي بدلوه في أمر هذا المحبوب، هنا يقول القلب: «حبيبي أحن من في الوجود، فيرد العقل في هدوء: لكنه عصبي!»، ينفعل القلب مؤكدًا أنه جميل كالبدر، فيخبره العقل بأنه متردد، يحاول القلب إثبات أنه رومانسي، فيجيبه العقل بأنه لا يملك قوت يومه، وليس لديه ما يقيم به بيتًا!».

بعد هذه المجادلات ينتهي الأمر إما بانتصار العقل أو فوز القلب، إما بهيمنة المشاعر أو امتلاك المنطق زمام الأمور.

قصص حب كثيرة تنتهي عند هذه المرحلة، خاصة إذا كان العقل



والمنطق يؤكدان على أن الظروف ليست مثالية للارتباط، وقد ينفطر فؤاد المرء ويبكي دمًا، حتى وإن كان هو نفسه صاحب قرار الانفصال.

إن التوازن في هذه المرحلة جد مهم، ويجب أن يختار القلب ويؤيد العقل، وألا ينفرد أحدهما بإصدار قرار ربما يتحمل الجميع تبعاته فيما بعد.

**المرحلة الرابعة:إغلاق باب القلب.. وباب البيت** :هذه المرحلة الأخيرة، والتي يتم فيها توثيق العلاقة بوثاق أبدي، لقد تزوجتما وستستمران متجاورين حتى آخر العمر، أصبحتما كيانًا واحدًا، وهذا منتهى أمل كل عاشقين على وجه الأرض.

**ولكـــن..** دائمًا ما تحدث صدمات، كصدمة صاحبنا الذي يرى الزواج أكبر حماقة ارتكبها في تاريخه وأخطرها أثرًا!.

تحدث هذه الصدمات في الغالب حينما يرفض أحد الزوجين -أو كلاهما- التعايش مع مراحل وأطوار الحب بالشكل المنطقي الملائم، فيظل أسيرًا لمرحلة النظرة الأولى بكل سحرها وقوتها، ومع أنه قد أصبح في طور المسئولية، إلا أنه -بحجة الرومانسية- يحاول العيش في هذه المرحلة وحدها!.



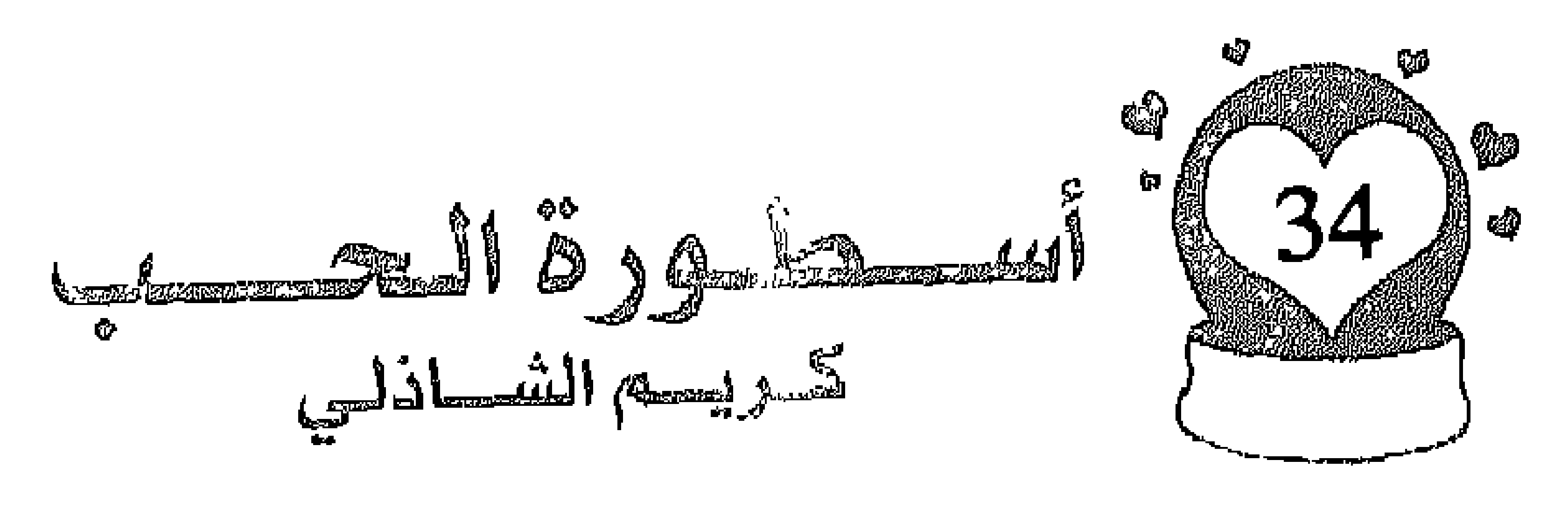
ولا يمكن أن تظل الأمور على حالها الأول بالطبع، والحب لم يذهب كما نظن لكنه تطور وغيّر جلده ليناسب المرحلة الجديدة، وبدلاً من أن يكون في ارتعاشة اليد وخفقان القلب وحسب، صار دافعًا للعمل والجد والكفاح من أجل توفير حياة كريمة لمن نحب، وتضحية وإيثارًا لشريك العمر.

**إن الزواج يصبح حماقة كبرى لهؤلاء الذين لا يدركون كنه التطورات التي تنتاب القلب، والمراحل التي يجب المرور بها من أجل الحياة مع من نحب.**

لعلك تدهش من قصص الحب المشتعلة التي تنتهي بالزواج ويظن الجميع أن قد دانت الجنة لكلا العاشقين، فإذا بهما يفجعانك بعد سنوات قليلة -وربما أشهرا- بخبر انفصالهما.

هل ما ذكرناه يعني أن الرومانسية تنتهي بانتهاء المرحلة الأولى، وأن الزواج يصبح خاليًا منها؟.

قطعًا هذا غير صحيح، الرومانسية تظل في القلوب على الدوام ما دمنا حريصين على الاعتناء بها، واستشعار مسئوليتنا تجاهها، لكن ما أقصده أن المرحلة الأولى للحب تكون بطبيعتها ساحرة، خاطفة، مبهرة، يساعد على استغراقنا فيها عدم وجود مسئوليات كبرى يمليها



هذا الحب، أما بعد الزواج، فنحن قادرون على الحفاظ على هـذا الحـب حيًا منتعشًا على الدوام ولكـن برزانـة وحكمـة أكـبر، فهـو يحتـاج -كـي نحـافظ عليـه- لامـتلاك رؤيـة واسـعة تؤهلنـا لكشـف أطـوار الحـب ومعرفة أين نحن بالضبط منه، والأهم من ذلـك مـا الـذي يلزمنـا فعلـه كي نتعامل بشكل ملائم مع كل مرحلة.

***



# 2 بوابة الحب

- هز رأسه في عدم اقتناع وقال بسخريته المعهودة: «لا زلت أرى أن كتبك يا صديقي ستجد سوقًا رائجة في المريخ، المخلوقات هناك ستتعايش بحرارة مع ما تكتبه!».
- قلت بهدوء محاولاً تجاهل سخريته: «لماذا يا صاحبي؟».
- فقال: «ما تكتبه يصلح رواية عاطفية، أو خاتمة لفيلم رومانسي، أما لحياتنا فلا وألف لا!، نحن نعيش على الأرض يا صديقي، حيث المشكلات والهموم، أنا وزوجتي نتحدث في ليالينا عن غلاء الأسعار، ومصروفات المدارس، والأقساط الشهرية، قل لي بالله عليك من أين آتي وسط كل هذا بالرومانسية لأخبرها -ولو كاذبًا - أن عينيها أجمل من القمر؟!».

علمتني الحياة أن هناك ثمة تحديًا يسكن في كل خطوة نخطوها، وأننا في سبيل نيلنا للسلام الداخلي المنشود نحتاج إلى التغلب على كثير من هذه التحديات وقهرها.

أخد أهم هذه التحديات هو اضطرابات الحياة من حولنا ومحاولة التوفيق بين الطموح من جهة والرضا بما وهبنا الله سبحانه وتعالى من جهة أخرى، بمعنى آخر أن لا ندع تطلعنا للغد يسرق منا استمتاعنا بحلاوة اليوم.

يأتي بعده التحدي الأخطر، وهو التغلب على «فيرس السوداوية»، الذي يجعلنا نرى المشكلات دائمًا، مع غض الطرف عن الحسنات والمميزات، ذلك «الفيرس» الذي لا يجعلنا نؤمن بمعان مثل «الرضا» و«التوكل»، ويسرق منا متعتنا بالقليل المبارك.

صديقي الذي يعتب عليّ رفعي لراية الرومانسية، بحجة مشكلات الحياة، يظنني جاهلاً بما يحدث حوالي، أو محلقًا خارج السرب، أغني لحني منفردًا.

كل ما هنالك أنني أومن أن الاستمتاع بالحياة، لا يعني خلوها من المشكلات والمصاعب، وإلا ما استمتع إنسان بحياة، حتى أولئك الذين ننظر لهم على أنهم قد امتلكوا أطراف الدنيا لثرائهم ونفوذهم -هم مثلنا وربما أكثر- يعانون ويلات الحياة ولكن بشكل مختلف.

**إن ما أدعو إليه دائمًا هو أن نحاول التوفيق بين سعينا الدءوب في الحياة من أجل النجاح، والحرص على ألا يسرقنا هذا السعي من التزاماتنا الاجتماعية والعاطفية.**

ألا يخطفنا بريق ما نسعى إليه عن الاستمتاع بحاضرنا ويومنا.. وما نملك -بالفعل- بين أيدينا.

**إن بوابة الحب لا تُغلق في وجوه المحبين من تلقاء نفسها، لكنهم هم من يغلقونها بأيديهم!، ويضعون عليها الأقفال عندما لا يرون الأعطيات التي منَّ الله سبحانه وتعالى بها عليهم.**

يغلقونها وراءهم في عنف عندما يغُضّون الطرف عن النعم التي يستطيعون التمتع بها وتذوقها.

الرسول ﷺ كان من أبسط خلق الله، وأكثر من وطأ هذه الأرض رضا، وأشدهم تواضعًا وقناعة، ومع ذلك كانت حياته الزوجية كأجمل ما يكون، وأروع مما قد نتخيل.

كـان يضـحك ويَسـمَر ويلاعـب زوجاتـه ويتقبـل مشاكسـاتهم ويستمتع بأحاديثهم.. رغم مشاكله وهمومه والضغوط التي يواجهها في سبيل نشر الدعوة.

وكان الصحابة الكرام يسيرون على هديه.

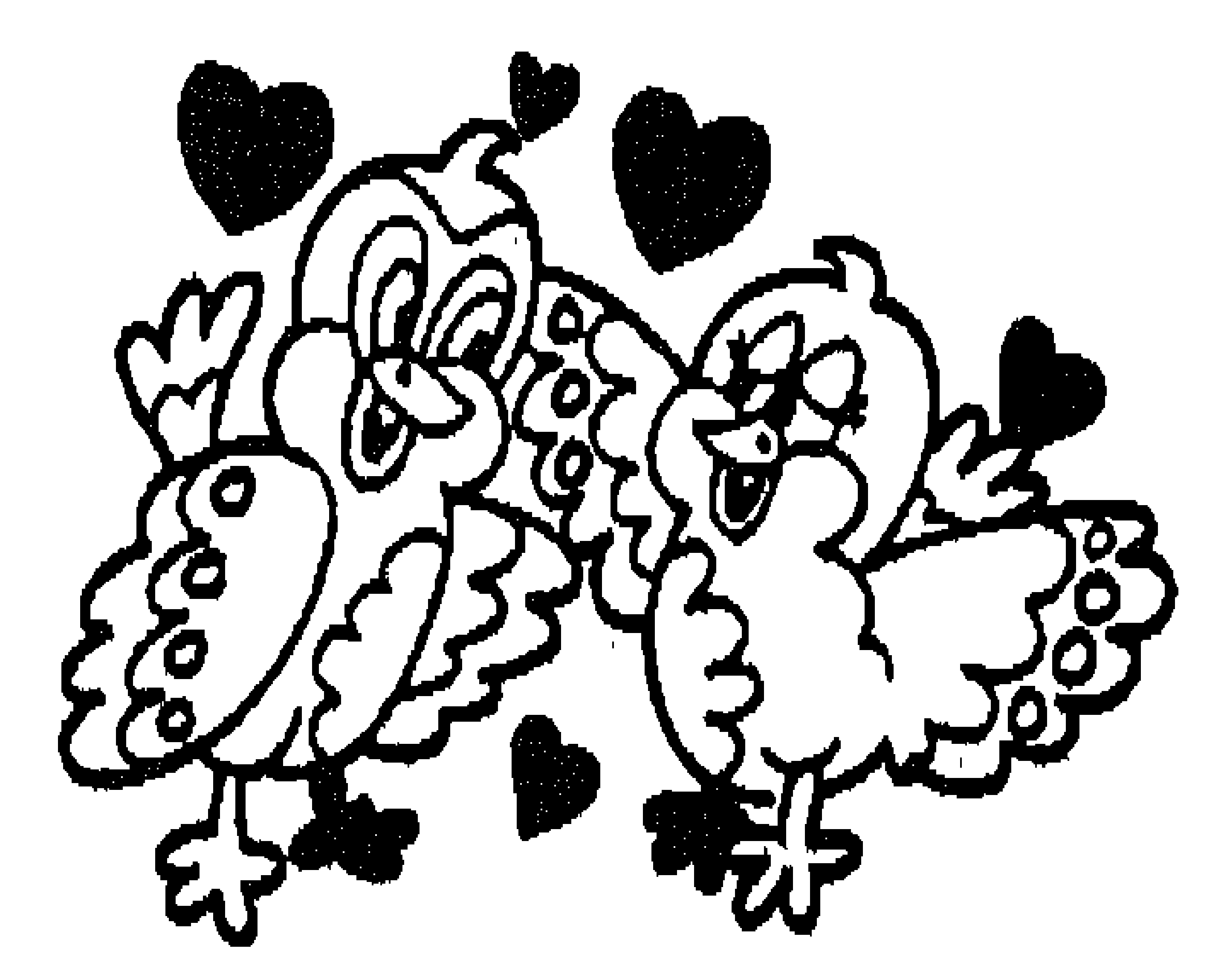
وأحد أروع قصص الحب تلك التي جمعت بين السيدة «فاطمة» بنت الحبيب ﷺ و«علي بن أبي طالب» ﷺ، والذي يحكي قصة زواجه فيقول: «تزوجتُ «فاطمة» وما لي ولها خادم غيرها، ولما زوجها رسول الله ﷺ أرسل معها بخميلة ووسادة حشوها ليف، ورحاءين وسقاء وجرتين، فكانت تجرُّ بالرحاء حتى أثَّرت في يدها، واستقت بالقِربة حتى أثَّرت القِربة بنحرها، وكانت تنظف بيتها حتى تغبّر ثيابها، وتوقد تحت القدر حتى دنست ثيابها. وكانت السيدة «فاطمة» - رضي الله عنها- تشكو الضعف، وتشارك زوجها الفقر والتعب نتيجة للعمل الشاق الذي أثَّر في جسديهما، وعندما جاءت أباها لتطلب منه خادمة تساعدها في العمل لم تستطع أن تطلب ذلك حياء منه، فتولى الإمام «علي» ﷺ السؤال عنها وهى مطرقة، لكن الرسول ﷺ قال لهما في رفق وهو يقدر حالهما: **«ألا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم؟ إذا آويتما إلى فراشكما، أو أخذتما مضاجعكما، فكبِّرا أربعًا وثلاثين، وسبِّحا ثلاثًا وثلاثين، واحمدا ثلاثًا وثلاثين، فهذا خير لكما من خادم»** والقصة في صحيح البخاري.



ومع هذه الحالة المتواضعة كانا يعيشان في راحة وهناء، بل و رومانسية وعاطفة جياشة، ولقد حدث أن دخل «علي بن أبي طالب» ﷺ على زوجته رضوان الله عليها وفي يدها سواك فقال يغازلها بشكل فريد رائع:

حظيت يا عودَ الأراكِ بثغرها    أما خِفْتَ يا عودَ الأراك أراكَ
لو كنتَ من أهل القتال قتلتُك    ما فاز مني يا سِواكُ سِواكَ

مع حالتهم المادية الصعبة، وهموم دعوتهم ودينهم وجهادهم، وبالرغم من قربهم من دائرة صناعة القرار في الأمة الإسلامية وما يمسها من ضغوط وتوترات، فإن هذا لم يخلع عنهم ثياب الرومانسية والعاطفة.



وفي واقعنا المعاصر القصص الكثيرة، فقط قلّب ناظريك وسترى أناسًا عاشوا السعادة واستمتعوا بالحب مع ما وجدوه من مصاعب وهموم ومشكلات.

ومما قرأت عن المؤرخ الأميركي «ويل ديورانت» -مؤلف

الموسوعة الشهيرة قصة الحضارة- أنه تساءل ذات يوم عن السعادة وكيف يمكن اقتناصها، فبحث عنها بين جنبات المعرفة فلم يجد سوى خيبة الأمل، التمسها في الترحال والسفر فلم يعثر على غير السأم والملل، حاول التماسها في المال والثروة فلم يحصد سوى النزاع والقلق، جرّب البحث عنها في كتاباته فلم تسعفه سوى بالمشقة والتعب، وفي أحد الأيام وبينما هو واقف قبالة محطة القطار شاهد امرأة تنتظر في سيارة وطفلها نائم بين ذراعيها، وبعد قليل نزل رجل من القطار بلهفة وأسرع إليهما، فقبلها برفق، وقبّل الطفل بنعومة كي لا يوقظه، ثم لم تلبث العائلة أن انصرفت في سعادة وحبور واضحين، وقد تركا «ديورانت» بوعي وإدراك جديدين، لقد تعلم من أحد مشاهد الحياة العابرة أن كل وظيفة طبيعية في الحياة تحمل قدرًا لا يُستهان به من السعادة والبهجة.

**وأننا لا نشعر بهذه السعادة إلا في حالة تطلعنا إلى سعادة شخص آخر، ومقارنتنا بين ظروفه وظروفنا، بالرغم من اختلافنا.. بل وتضادنا في بعض الأحيان!.**

لا نشعر بالسعادة حينما نخطئ البوابة المخصصة لنا ونحاول الدخول من أخرى لا تناسبنا.



على الأرض -لا على المريخ - يمكننا أن نستمتع بالحياة، ونتوافق معها، ونتعايش مع معطياتها، بلا تصادم أو عصبية، نعطي للهموم قدرها، وللمشكلات نصيبها، وللآلام حظها، لكن لا ننسى أبدًا أن نستمتع بها، ونرى الجانب المشرق فيها، ونقول لزوجاتنا -بيقين- أنهن أجمل من البدر.

مهما كانت ظروفك، مهما كان عملك.. أنت قادر على أن تحيا سعيدًا..فقط..لو أردت!.

## تأملاتي الخاصة

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................




## رُبَّ متزوج ليس له من زواجه إلا الهم و تعكير المزاج

- زوجتي لا تغلق أنبوب معجون الأسنان بالشكل المثالي، وتسألني لماذا أنا غاضب!.

- لا أستطيع المعاناة في صمت أكثر من هذا، إنه لا يخلع حذاءه قبل أن يدخل ويصر أن يسير به على السجادة!

- سأخبرك بكل شيء كي تعرف كم أنا زوج صبور، إنها لا تطفئ الأنوار ليلاً قبل أن تنام، هل تعرف ما الذي يعنيه هذا، أنها مستهترة مبذرة، تظنني آتيها بالمال من البئر الذي تركه لي أبي!.

- لن أطيل عليك، إنه - باختصار - يتعمد استفزازي و إهانتي، تصور أنه يشاهد قناة الرياضة دائمًا، ولا يدعني أشاهد قناة الأفلام عندما يكون في البيت!!.

بالرغم من أننا نشأنا ونحن نسمع عن الزواج وأهميته في استقرار الإنسان، وإعطائه الطاقة والدافع كي ينشط وينجز ويتألق في الحياة محرزًا النجاح تلو الآخر، إلا أننا وبعد انقضاء السنة الأولى تقريبًا من عمرنا كأزواج، نبدأ في التعثر والانكفاء، وتطل علينا مشكلات حياتية منوعة تعمل عملها في رج جدران البيت، وخلخلة أعمدة الأسرة!.

وقد يدفعنا هذا إلى التفكير مجددًا في اختيارنا لشريك حياته، وهل وُفقنا في هذا الاختيار أم لا!

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن السنوات الثلاثة الأُوَل هي التي يحدث خلالها أكبر نسبة طلاق، والزواج الذي يصمد أمام مشكلات البداية وأعاصيرها يكون حظه في الاستمرار والاستقرار بعد ذلك أكبر.

و قد أرجعوا ذلك إلى الاختلاف النفسي بين الرجل والمرأة، واختلاف البيئة والتنشئة والثقافة، والتصادم الذي يمكن أن يحدث من جراء هذا الاختلاف.

وكلما أعطينا الفرصة لأنفسنا وللطرف الآخر في الفهم

والاستيعاب والتقرب كلما كان التوفيق والنجاح في متناول أيدينا أكثر.

**العقل والتوقعات**

يقول العالم «ديفيس» اختصاصي تطوير الطفل والأسرة بجامعة «مينيسوتا»:

**«إن الزواج عملية كاملة تحوى في إطارها النضج والنمو المستمر، كما تحوي التكيف والتأقلم وكذلك التغيير، كل طرف يأتي إلى عش الزوجية بمجموعة من التوقعات، كلٌ يتوقع من الآخر شيئا أو أشياء، وكلٌ يتوقع من نفسه أيضًا ما يمكن أن يفعله في حياته الجديدة».**

كل من الزوج والزوجة يحملان في عقليهما هذه الأفكار والتوقعات، ويبحثان عنها، فإذا لم يجداها، تعاملا مع الأمر بشكل حاد وعنيف، بسبب حالة الإحباط التي تنتابهما!.

تكبر وتتسع دائرة المشاكل بقدر المسافة بين التوقعات السابقة والواقع الحالي.



ولذلك نسمع العبارات المألوفة عند حدوث المشكلات:

«لم يعد يحبني!».

«ليس هذا هو الشخص الذي تزوجته!».

وتبدأ المشكلات العابرة في السيطرة على حياة الزوجين وتتسع وتتمدد حتى تلتهم العلاقة تمامًا!!

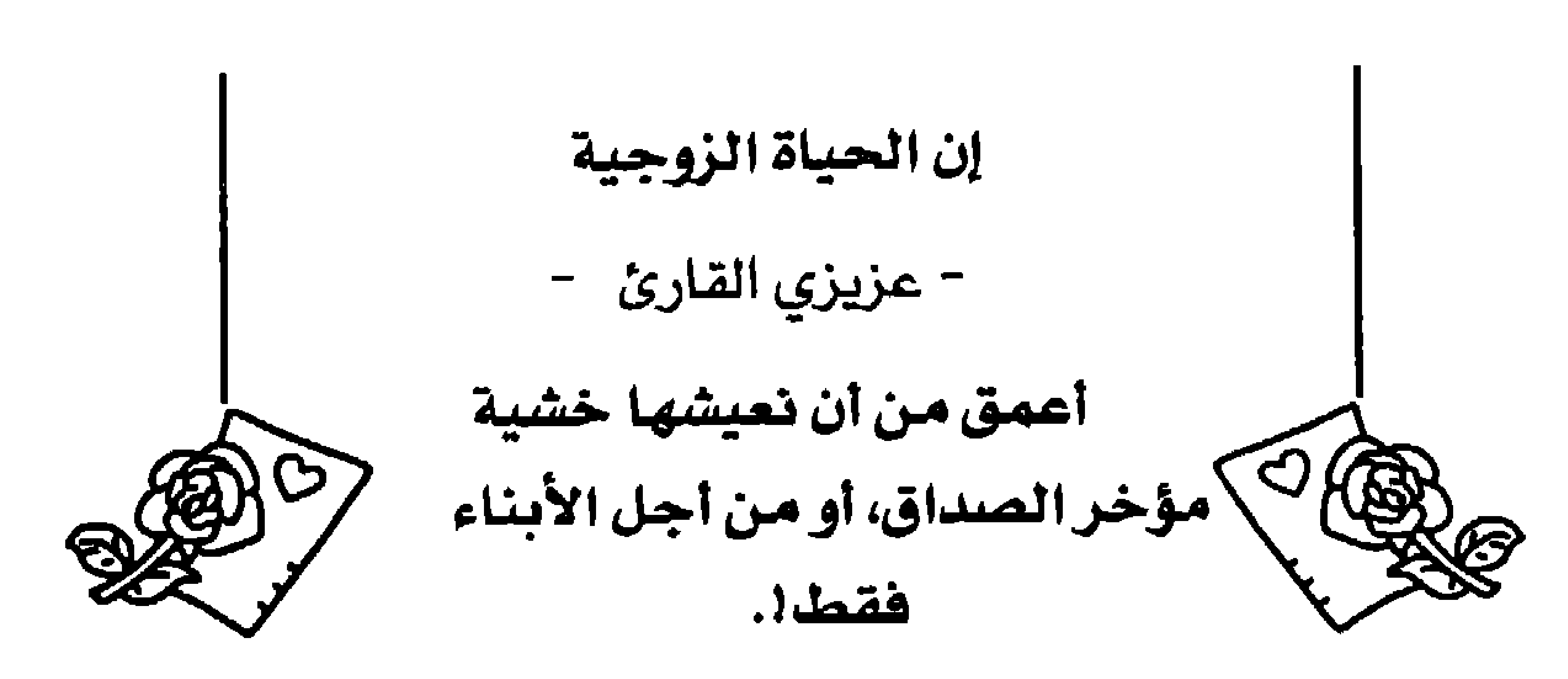
-«أحمد» و«هند» تزوجا بعد قصة حب عنيفة -كما أخبراني- لكنهما وبعد مرور ستة أشهر على الزواج بدآ في العراك والتشاجر، لدرجة أن «أحمد» حطم في أسبوع واحد فقط ٣ أطباق، و ١٢ كوبًا زجاجيًا بالإضافة إلى المكواة، مع أن هذه الأشياء جميعا مسجلة في «القائمة»!.

وفي المقابل ذهبت «هند» إلى بيت أبيها ثلاث مرات، ودفعت فاتورة هاتف بمبلغ ١٢٠٠ جنيه، هذا غير إهمال تنظيف البيت طوال فترة المشاكل!.

وعندما بدأ «أحمد» في التلويح بالطلاق، صرخت «هند» بأن هذا التهديد لا يخيفها، وليفعل -إن استطاع!!- ما يقدر عليه!! وعندما تدخلتُ شاهدت تفاصيل مملة ومكررة لمشاكل أنشأتها التوقعات المبالغ فيها من كلا الحبيبين، دُمرت على صخرة الواقع، ولم يستطيعا التعامل معها بعقلانية وهدوء.

وكاد القلب بعاطفته وأحلامه أن يطيح بالعقل ومنطقه.

وبعد أسبوعين من التنقل بين منزل «أحمد» وبيت والد «هند»، قررا استنادًا إلى صوت العقل والحب القديم الذي يجمع بينهما و«القائمة» ومؤخر الصداق الذي سيلقِي به في السجن، أن تعود المياه إلى مجاريها ولتستمر الحياة!.




وإذا كنا نعمل على استمرارها فلأنها جزء لا يتجزأ من منظومة النجاح والسعادة التي يطمح إليها كل واحد منا.

## كيف نتغلب
## على مشكلة
## التوقعات المسبقة:

١- دع التوقعات المثالية وتمسك بروعة التجربة، كن واقعيًا وتعامل بمرونة مع كافة المصاعب، تماسك بصلابة أمام منغصات الحياة اليومية.



٢- ركز على أخطائك واستدعها باستمرار، فحينها ستدرك أن الكمال لله وحده، وأن الخطأ والزلل قاسم مشترك بين بني البشر جميعًا.

٣- بُح بمكنونات صدرك، ولا تتركه يغلي كالمرجل بأحاديث سلبية وأفكار هدامة، صارح الطرف الآخر بما يزعجك ويقلقك ويثير غيظك!.

٤- تأكد من أن المشكلات لا تعني غياب الحب، أنتما مختلفان في الأفكار والرؤى، كلاكما أتى من بيئة مختلفة، ويحمل خلفية مختلفة، مما ينشئ خلافًا في الرأي وتضاربًا في وجهات النظر، اقبل بهذا ولا تربط بينه وبين غياب الحب أو موته!.

٥- اعمل على تنمية الحوار دائمًا، فالحوار يضيء بأنواره جوانب العقل، ويذيب بصراحته الفجوات والشقوق، ويكشف بشفافيته الأوهام والمشكلات الزائفة.

## مقياس الذكاء الناجح

كيف أقيس حرارة الحب ودرجة التوفيق في حياتي الزوجية؟

مع أن كل أسرة تختلف عن جارتها، في إدارة وتقييم أمورها، إلا أن هناك جملة من الأعمدة التي تتكئ عليها البيوت السعيدة بصفة عامة،

والتي يجب أن تعمل على النظر إليها وتعهدها بين الحين والآخر بالرعاية، قبل أن تتآكل أو تزحف إليها الأمراض القاتلة ومنها:

**١- توافر البيئة الصحية للحوار الإيجابي:**

فالحوار يعول عليه كثيرًا في تنمية الحب وازدهاره من ناحية، ومحاصرة المشكلات وقتلها في مهدها من ناحية أخرى، ولا أكون مبالغًا إذا قلت أن وجود بيئة إيجابية للحوار يجعلنا لا نقلق كثيرًا على حياة الحب واستمراره، والعكس صحيح كذلك.

**٢- العطاء المتزن:**

كل طرف يحمل في قلبه دوافع قوية وصادقة للعطاء وتقديم الخير للطرف الآخر، لكن يجب أن يكون هذا العطاء متزنًا، بمعنى أن يكون عطاءً خالصًا لوجه الحب، فهناك عطاء يُسجل في ركن ما في الذاكرة حتى إذا حانت لحظة الصدام حدثت المقارنة بين ما قدمت أنا، وما لم تُقدم أنت، بينما العطاء الذي أقصده فهو العطاء الذي يقدم من أجل الحب.. فقط.

**عندما تشعرين أنك مظلومة، وأن ما تقدمينه يفوق ما تحصلين عليه بالفعل، وتجدين في قلبك الهم من ذلك، فتحدثي إلى شريك عمرك عما يقلقك.**



**٣- الاتزان النفسي:**

وثبات الجنان أمام كل جديد سواء كان جيدًا أو سيئًا يقابل أيًا من الطرفين أو كلاهما في الحياة، آمن بأن المشكلات والعقبات أمر لا فرار ولا فكاك منه، فتقبّلها بهدوء وإيمان واحتساب، ولا تذهب نفُسك حسراتٍ على ما فات، ولا يضطرب جنانك عند كل كارثة أو مصيبة.

**٤- الإيمان باختلاف الطبائع:**

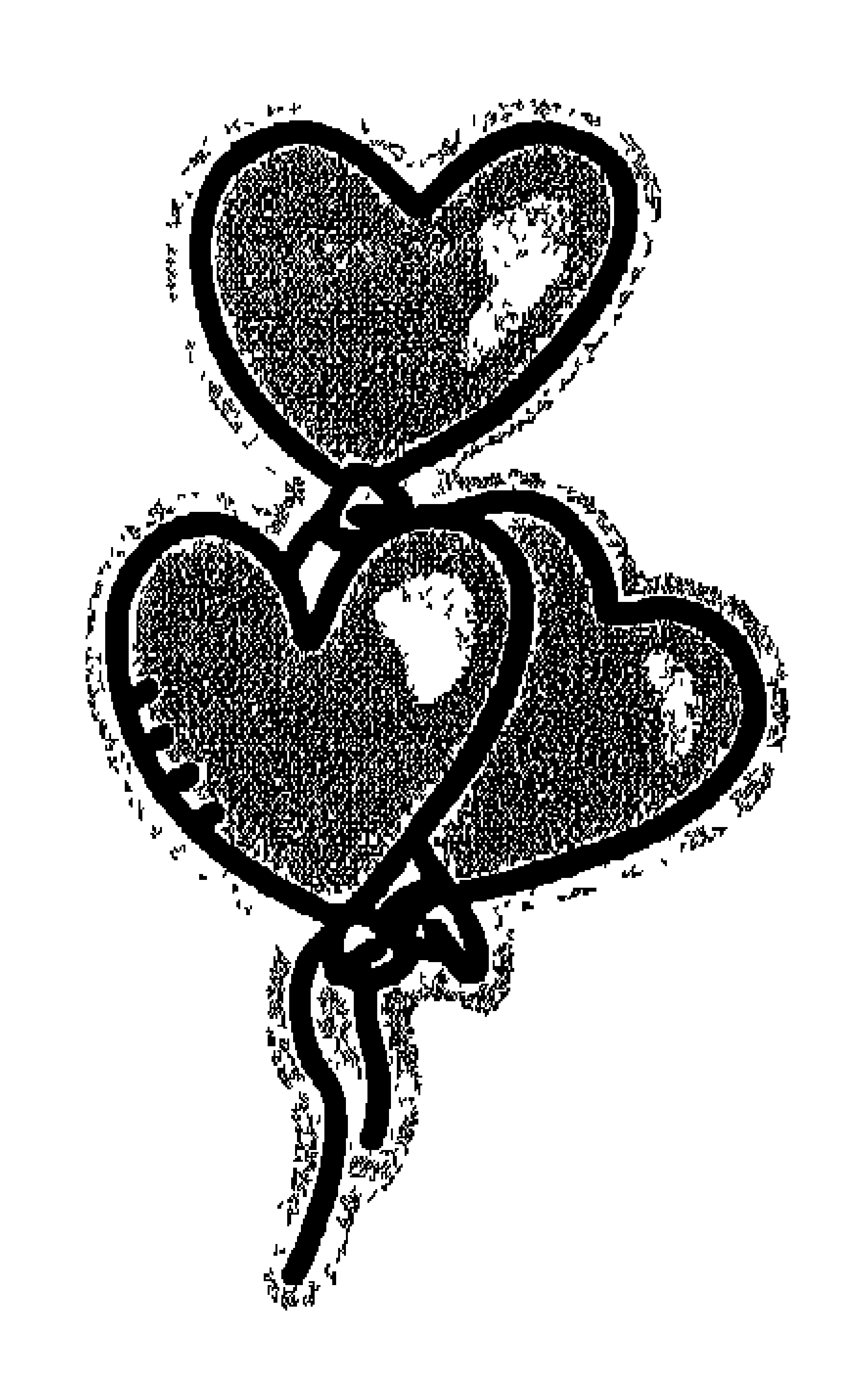
والتعامل معها بهدوء وصبر وروية، ومحاولة الفهم وتفهيم الطرف الآخر، لا تحاول تغيير الطرف الآخر كي يكون كما تحب.

**٥- المرونة:**

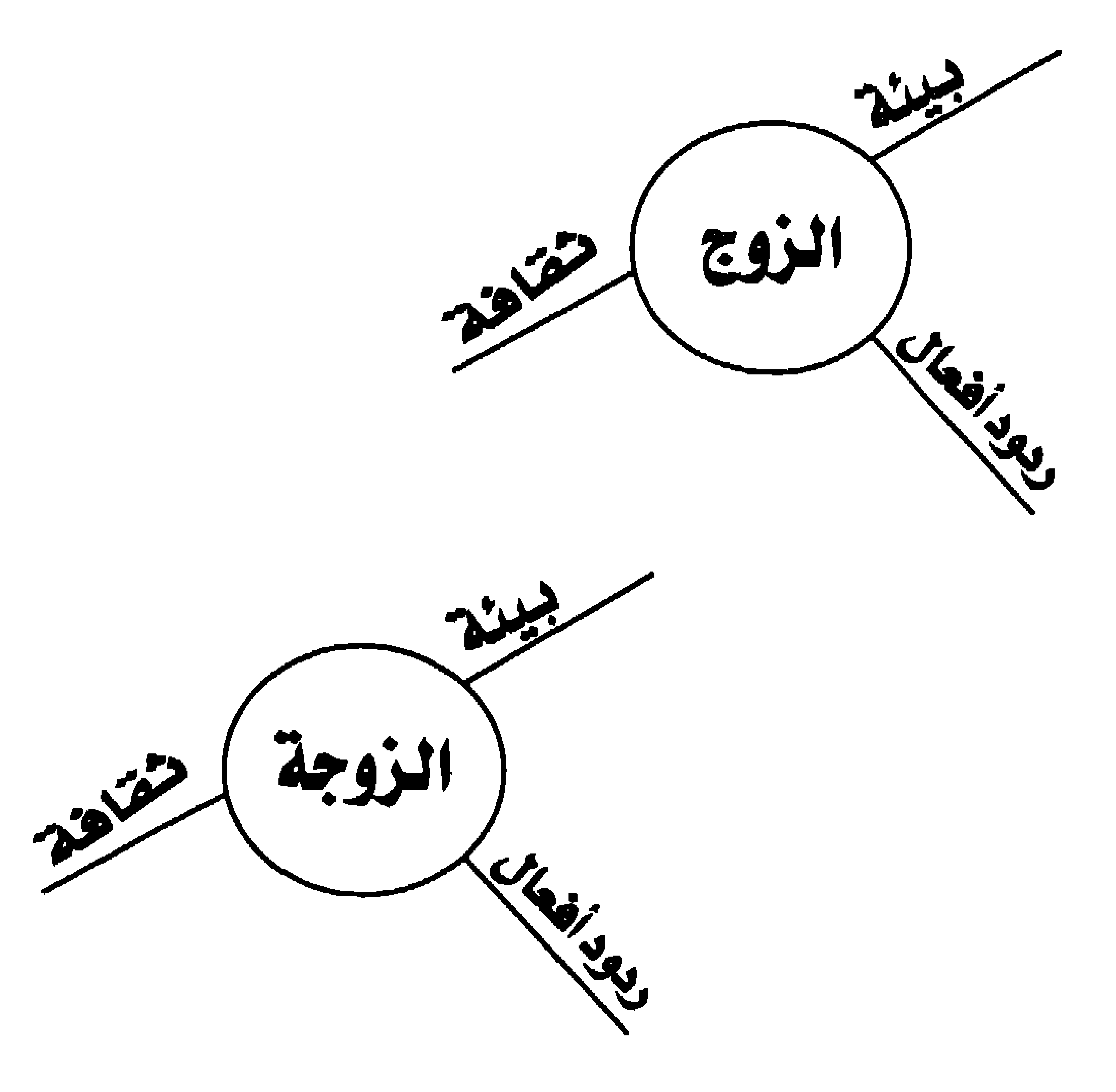
تجاه المستجدات.

**٦- الإخلاص:**

وعدم الخيانة.



# فخ الذوبان في الآخر




أحاول من خلال رسمي للدائرتين السابقتين أن ألفت الانتباه إلى أن الرجل والمرأة قبل أن يُغلق عليهما باب واحد، كان لدى كل منهما ثقافة وبيئة وردود أفعال تجاه الأشياء تختلف عن شريك حياته.

وهذا الاختلاف يُنشئ نوعًا من المشكلات والمناوشات بين كل من الزوجين، لكنني أحب أن ألفت الانتباه إلى مشكلة في غاية الأهمية وهي



مشكلة مطالبة أحد الأطراف بذوبان الطرف الآخر في دائرته.

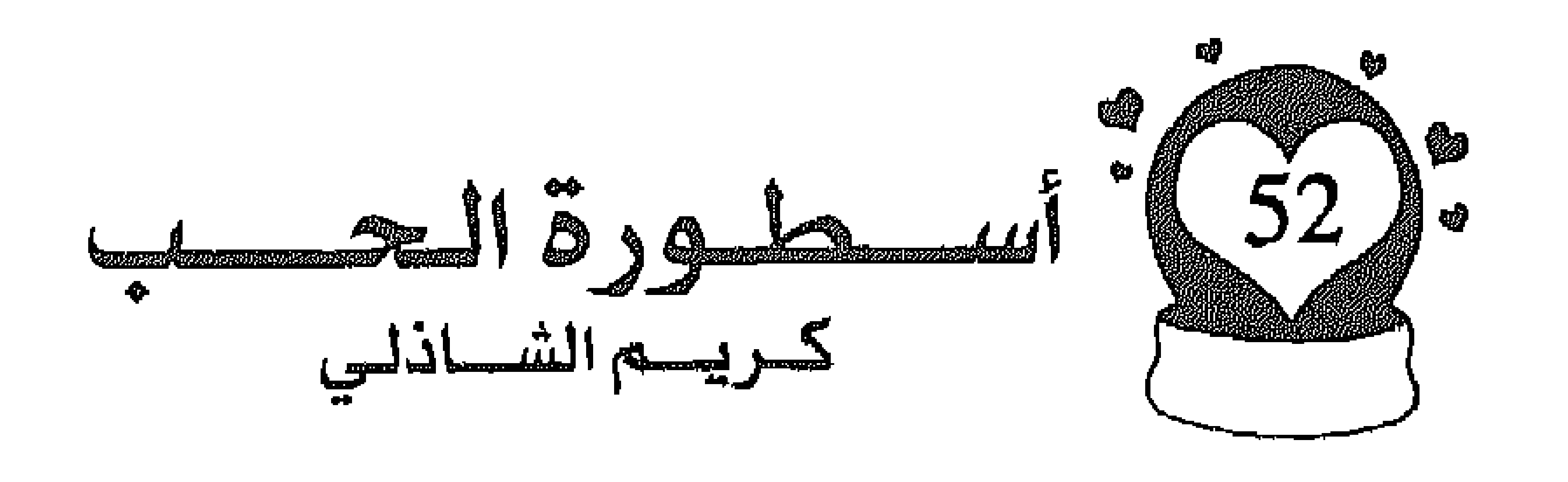
وهى المعركة التي يستخدم فيها أسلحته من قوة الشخصية أو النفوذ (المادي أو الاجتماعي).

علماء النفس أكدوا أنه يجب على الزوجين -إن أرادا الوصول لحياة زوجية ناجحة وسعيدة - أن يتفاعلا مع بعضهما البعض، وألا يذوبا في كيان واحد أبدًا.

معللين ذلك بأن الزواج مؤسسة بين شخصين يضاف إليهما أعضاء جدد -الأبناء- و تتأثر سعادة وراحة وقوة كل طرف بحالة الطرف الآخر.

فهناك تفاعل بين الشريكين يثير الحب ويحفزه، ويستفز المشاعر الطيبة ويدفعها إلى التعبير عن نفسها.

أما محاولة الاندماج فإنها في بدايتها -والذي غالبًا ما يكون في أول عمر الزواج- تثير مشكلات وتُوقع تصادمًا، وإن تحققت يومًا ما فإنها تلغي شخصية طرف على حساب طرف آخر، مما يجر مجموعة من المشكلات على الطرف المسلوبة إرادته كفقدان الثقة في النفس، وغياب المبادرة والايجابية بداخله، وعدم التفاعل الحار مع الشريك الآخر، أما الشخص المذاب فيه فإنه و برغم سعيه إلى هذا الاندماج يتذمر ويشكو من سلبية الطرف الآخر وغياب بريق شخصيته!.



# تأملاتي الخاصة

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

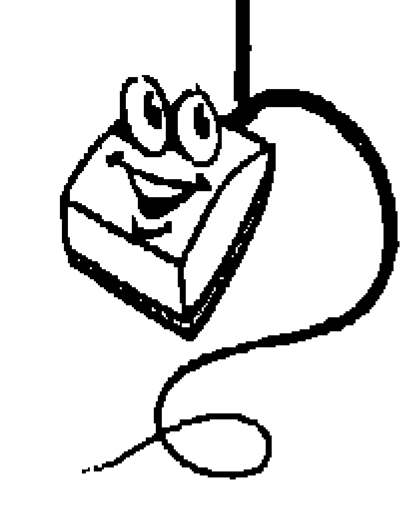
.............................................................

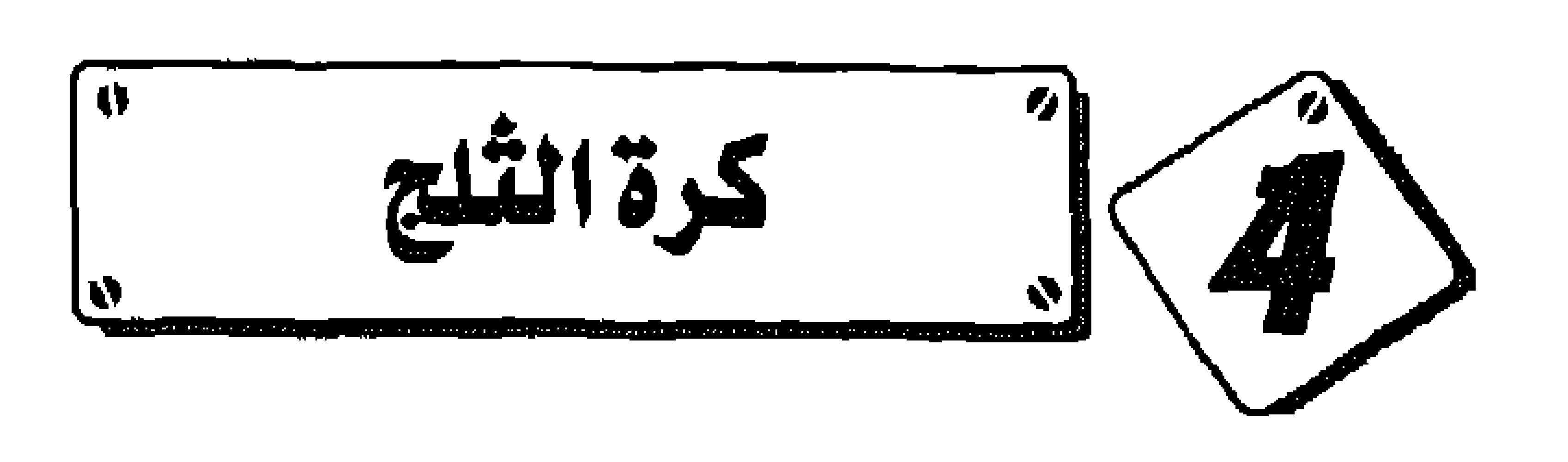
.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................





# 4 كرة الثلج

«زوجتي من أصول نازية!!!»

قالها لي الزوج النحيف بصوت خافت، وعيناه تمسحان المكان خشية أن يكون أحدهم قد التقط كلمة أو أكثر فيطير بها إلى مترقب يبحث عن سبب وجيه للتعذيب!.

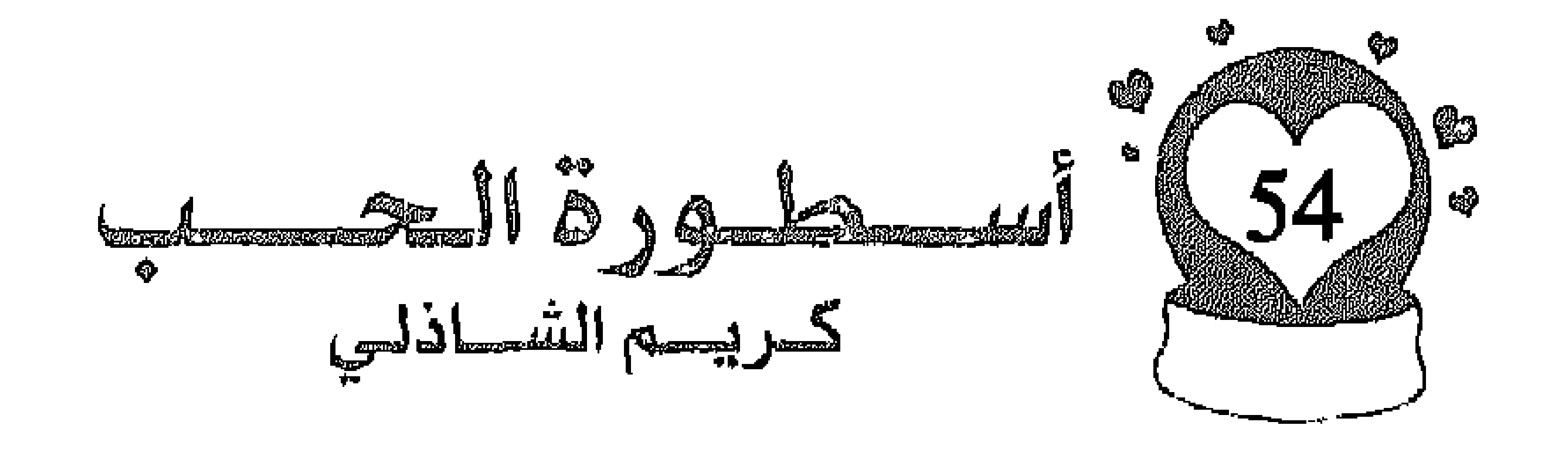
**قلت له مستفسرًا:** «تقصد أنها من أصول ألمانية؟».

نظر إليّ في حدة، فقرأت في عينيه علامات خيبة الأمل من الأستاذ الذي (لا يفهمها وهي طائرة) وقال وهو يضغط على كل حرف من عبارته: «بل نازية؟!».

**رائع هو الزواج الذي يجعل المرء منا يرى حقب التاريخ باختلافها داخل جدران بيته الأربع!.** هكذا قلت لنفسي!.

**ثم سألت زائري الوجل وأنا أداري حيرتي:**

«إذن لديك في بيتك ذلك الرسم اللطيف للصليب المعقوف، وتحيي أهل بيتك بتحية الفوهلر الشهيرة!».



**فانفجر الرجل منفعلاً:**

«هل تتصور رجلاً يعيش في الجحيم؟.. إنه أنا»!.

«فزوجتي تحاصرني بالمشكلات، وتكبّلني بقيود من الهموم والآلام التي لا تجعلني أهنأ أو أرتاح لدقائق ألتقط فيها أنفاسي كي أواصل رحلتي الكادحة من أجل توفير لقمة العيش لها ولأبنائنا،

مهما فعلت لا ترضى، لا أدري ماذا تريد مني، إنها تريد قتلي بالتأكيد»!.

**- إنها الزوجة النكدية إذن.. لكنها نكدية بشكل مروع، فالرجل على وشك الجنون!.**

**قلت لزائري بتعاطف:** «عظم الله أجرك، وصبرك على فداحة مصابك، احك لي يا صديقي عن المشكلات التي تنشأ بينكم، وابدأ بالمصائب العظيمة، فكلي آذان مصغية».

**صمت الرجل في حيرة ثم قال:** بيتي الذي يجب أن أرتاح فيه عبارة عن «سيرك»، فهو غير مهيأ للراحة، أبنائي الذين حلمت أنهم يستقبلونني في مرح وسعادة، تهيئهم أمهم في «طابور عرض» كي يستقبلونني بجملة مصائبهم طوال اليوم!.

غرفة النوم، ذلك المكان الذي يفترض أن يشتاق إليه المرء كي يرتاح فيه من جملة تعبه وآلامه صار غرفة اعتراف وتعذيب!، تُمارَس



فيها كل أشكال وألوان الصراخ والتأنيب، وتسكن في كل زاوية منه قطط الشكوك وسوء الظن!.

**قلت لصاحبي المستجير:** ما أسوأ صفات زوجتك؟

**قال وقد ادهشه سؤالي:** كثير.. لا يمكنني التحديد!.

**فقلت:** لا.. لا.. يجب أن تعطيني خمس صفات أو أكثر، إنها من أصول نازية يا رجل، إذن فلن تعجز عن استدعاء صفات يقشعر منها البدن!.

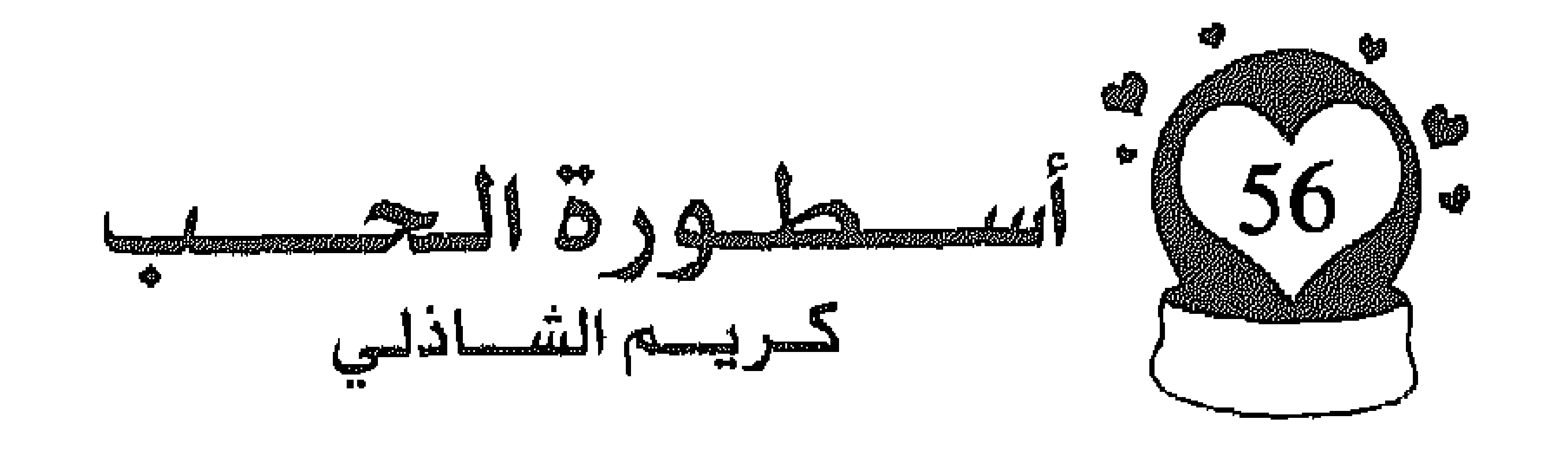
**اجابني مرتبكًا:** لا هي ليست شريرة، ولا يمكنني وصمها بالخيانة أو الاستهتار أو بأنها تعمد إلى تدمير حياتنا عن قصد، لكنها المشكلات الصغيرة المتكررة، والتي أصبحتْ من كثرتها كالأشواك التي تغطي أرض حياتنا، ما إن تخطو خطوة إلا وتصيبك بجرح يدميك.

**قلت مؤكدًا على كلامه:** إذن هي ليست شريرة.. ليست كارهة لك.. لا تحمل تلك الصفات التي تستحق أن يطلّقها المرء من أجلها.

**فقال بسرعة:** بلى.. لكنها في الوقت نفسه قادرة بشكل غريب على إحالة حياتي إلى جحيم، وبأدوات بسيطة!.

**حسنا إنها حالة أخرى من حالات كرة الثلج المنطلقة!**

فنحن في العادة نلتفت وبقوة إلى المشكلات الحياتية الكبيرة



والضخمة، ولا نلقي بالاً إلى جملة المشكلات البسيطة التي تسيطر على حياتنا وتحاصرنا لتفاهتها وقلة شأنها.

لكننا -وللأسف الشديد- بعد فترة من الزمن نجد أن تلك المشكلات بتراكمها وتنوعها قد أصبحت ككرة الثلج التي بدأت صغيرة ثم أخذت تكبر كلما التصق بها مزيد من القطع التافهة المتناثرة!.

فجأة نجد أنفسنا أمام كارثة تقض مضجعنا وتحيل حياتنا إلى عذاب وجحيم مستعر، والسبب مجموعة توافه وصغائر ليست بذات قيمة، أو هكذا كنا نظن!.

صديقي عندما وسم زوجته بالنازية، كان يقصد أنها تتفنن في جعل كل حدث أو موقف أداة لتعكير صفو مزاجه، وإرهاق عقله وقلبه.

وأذكر حدثًا تاريخيًا يروى عن بعض طغاة التفنن بالتعذيب بواسطة أشياء صغيرة تافه، لكنها تدفع للجنون!.

فقد ذكر المؤرخون أن الصينيين كانوا يأتون بالشخص الذي يريدون تعذيبه، ويضعونه في غرفة مغلقة، لا يسمع فيها سوى صدى أنفاسه، ويخلعون عنه ملابسه، ثم يشدون رباطه في قوة، ويضعون أعلى رأسه «دلوًا» مليئًا بالماء ويثقبون هذا «الدلو» بحيث يُسقط ماءه قطرة قطرة على رأس السجين.

في البداية يكون الأمر عاديًا، لكن بعد فترة ما، يصاب المسكين



بالجنون، وتُدمر خلايا مخه تمامًا!.

والسبب قطرات ماء تافهة.

وهكذا المشكلات الزوجية التافهة، تتكرر بشكل يومي رتيب، فتعمل عملها في تحطيم مقاومتنا، ونجد أنفسنا في النهاية عاجزين عن التوصل للطريقة المثلى الملائمة لمحاربة هذه المشكلة ومحاصرتها!.

المصائب الكبيرة كما أنها تكون شديدة الألم فإنها تكون واضحة جلية، ظاهرة المعالم والتضاريس، ويكون المرء أمامها وجهًا لوجه، مما يمكنه من أن يشحذ كل طاقاته وإمكاناته لمواجهتها والتغلب عليها.

أما تلك المشكلات البسيطة المتراكمة فتكبر على حين غفلة منا وتتضاعف بلا رقيب!.

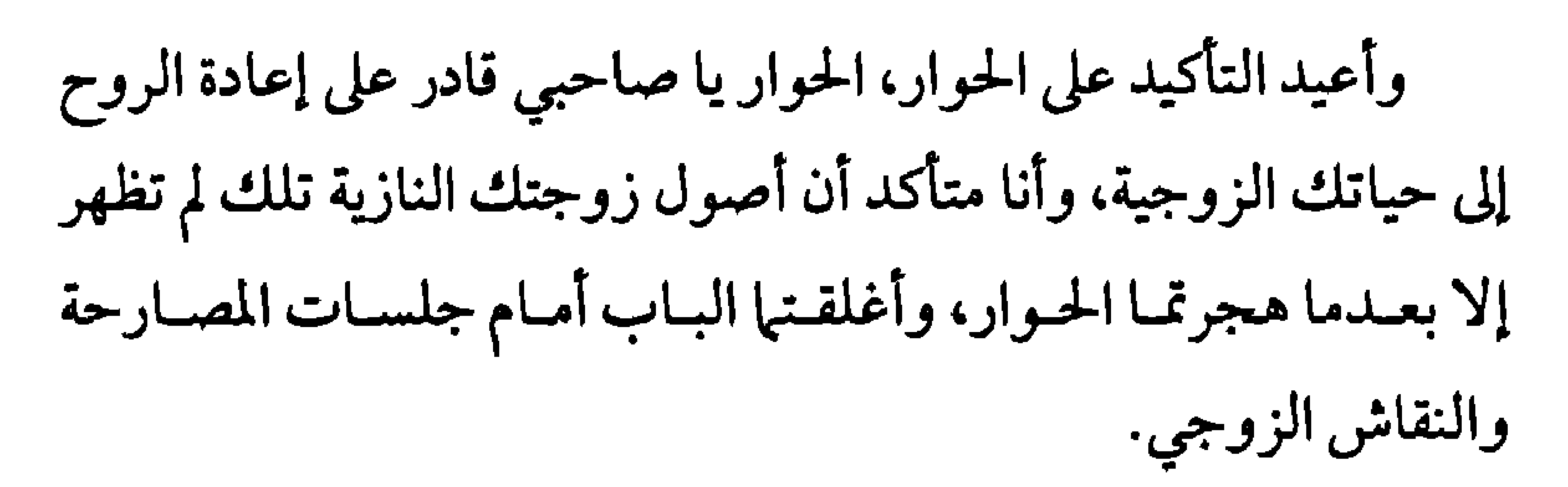
ونكون أمامها في حيرة من أمرنا وتساؤل عن الكيفية التي يجب أن نعالج بها هذه المواقف.

**والحل يا خبير؟؟**

قالها الزوج البائس بنفاد صبر وهو ينظر إلى نظرة استنجاد، فقلت له: الأمر يحتاج منك إلى كثير عناية والتزام، رسولنا ﷺ يعلمنا أن «الحلم بالتحلم، والعلم بالتعلم»، وأنا أقول لك: «والحب كذلك بالتحبب».

وكما أن المشكلات الحياتية البسيطة تجمعت حتى صنعت ذلك الغول المخيف الذي أقض مضجع أيامك، كذلك تفعل الممارسات الرومانسية في إعادة الهدوء والسكينة إليك مرة أخرى.

الأمر يا صديقي بحاجة إلى مساحات جوهرية من الصراحة والحوار والنقاش الجاد مع شريكة أيامك، وهو يحتاج إلى جلسة ثنائية بلا مقاطعات، يُخرج فيها كل طرف ما لديه، ويشكو كل منكما للآخر، وستندهش عندما تجد لديها هي الأخرى ملاحظات سلبية عليك تقض مضجعها وتشجعها على فعل تلك الأفعال النازية على حد قولك.



**ولا تتعجل التغيير، امض نحو سعادتك خطوة خطوة، واستدع من ملفات عقلك الممارسات الرومانسية الجميلة التي هجرتها منذ زمن، وابدأ في تطبيقها.**

وأعيد التأكيد على الحوار، الحوار يا صاحبي قادر على إعادة الروح إلى حياتك الزوجية، وأنا متأكد أن أصول زوجتك النازية تلك لم تظهر إلا بعدما هجرتما الحوار، وأغلقتما الباب أمام جلسات المصارحة والنقاش الزوجي.

**لا أعرف كيف اشكرك؟..** قالها لي في امتنان أشعرني بحرج حقيقي، فقلت بتواضع: **لا عليك يا**

صاحبي، فقط ابدأ من الآن قبل أي وقت آخر في تطبيق ما قلته لك.

وذهب صاحبي منتشيًا إلى بيته، ودعوت الله وهو يغلق باب المكتب ألا أراه قريبًا شاكيًا لي قسوة المعاملة في سجون الحلفاء!!!.

## تأملاتي الخاصة

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

✍ ..............................................

# 5 إننا مختلفان تمامًا

نحن متفقان تمامًا، نحب الذهاب إلى السينما، نعشق السهر والعشاء في مكان مكشوف، وكلانا يحب الصنف نفسه من الطعام، لكن الشيء البسيط الذي نختلف عليه هو موعد تلك الأمسية الشاعرية، ولذلك فهو يذهب «الأحد» وأنا أذهب «الجمعة»!!.

الذي تربى على قراءة الروايات العاطفية، سيتعب كثيرًا إن لم يدرك أن الروايات تصر على تكرار عدة أخطأ، غدت -مع الوقت- حقيقة مسلمًا بها!، وأحد هذه الأخطاء: أن الزوجين يجب أن يكونا متفقين تمامًا!.

لذا فمن الطبيعي أن تنشأ مشكلات عديدة بسبب أن الزوجة تحب اللون الأزرق والزوج يحب البني!.

**هي** تعشق «البامية» وهو لا يأكل سوى «المكرونة».

**هي** تريد الذهاب إلى أماكن التسوق وهو يعشق الأماكن الهادئة.

والحقيقة أن الاختلاف شيء طبيعي وهام، ولا بد منه لإقامة حياة زوجية سعيدة!



من الناحية العلمية ثبت أن الرجل يفكر بغير الطريقة التي تفكر بها المرأة، ويتكلم بغير ذات اللغة التي تستخدمها، من حيث المترادفات، وأساليب التعميم والإيضاح الزائد عن الحد، كما ثبت أيضا أن الرجل يتعامل حيال الضغوط بشكل مختلف تمامًا عن الذي تتعامل به المرأة.

هما كائنان مختلفان إذن، ليس هذا فحسب و إنما هما «مختلفان تمامًا»!.

فلو نظرنا -على سبيل المثال- من الناحية التشريحية -واستثنينا الاختلافات الظاهرة والمعروفة- فإننا سنعرف أن جلد الرجل أكثر سمكًا من جلد المرأة، وهذا سر تعرض النساء للتجاعيد قبل الرجال، دم الرجال -ويؤسفني قول ذلك- أثقل من دم النساء بواقع زيادة ٢٠٪من كرات الدم الحمراء عنهن!، لذلك فالرجال يستنشقون الكم الأكبر من أكسوجين هذه الأرض، وبالتالي هم الأقوى، دعني أخبرك أيضًا أن الرجال يتنفسون بشكل أعمق بينما تتنفس النساء بشكل أسرع،

وعظام الرجال أكبر من عظام النساء و ترتيب العظام نفسه يختلف، وإلى هذا السبب تعود طريقة مشي بعض النساء المثيرة!

دعني أُسرّ لك بشيء في غاية الأهمية وهو أن حوض المرأة -يوجد في نهاية أسفل عظم الظهر وهو مصمم ليعينها على الحمل- يجبرها على أن تُظهر عند كل خطوة تخطوها، حركة زائدة مما يُسبب نوعًا من

الاهتزاز والتمايل أثناء السير.

للرجال نسبة من العضلات تزيد عن الدهون، مما يجعل من السهل عليهم التخلص من الوزن الزائد أكثر مما هو عليه الحال بالنسبة للنساء.

من ناحية أخرى نجد أن للنساء طبقة من الدهون تحت الجلد تجعلهن أكثر دفئًا شتاءً وأكثر رطوبة صيفًا من الرجال، هذه الدهون توفر لهن مخزونًا من الطاقة، لذا فإن قوة تحملهن أكبر من الرجال.

هذا شيء غير منظور من الاختلاف الجسماني -الفسيولوجي- بين الرجل والمرأة، دعونا الآن نستعرض شيئا عن الاختلاف النفسي -السيكولوجي- بينهما.

ولكن قبل أن نبدأ دعونا نؤكد أن البيئة والتنشئة والثقافة قد تُوجد اختلافًا نسبيًا بين الأشخاص، بيد أننا هنا نتحدث عن الاختلافات الرئيسية لكل من الرجل والمرأة، هذا يدفعني للقول بأن كل الرجال ليسو نسخًا متشابهة وكذلك النساء، «جون جراي» في كتابه (الرجال والنساء والعلاقات بينهما) يقول بأن لدى الرجل في الواقع مجموعة متباينة من الصفات والخواص بعضها ذكوري وبعضها أنثوي، وكذلك لدى المرأة في الواقع صفات بعضها ذكوري والبعض الآخر أنثوي، وبطبيعة الحال فإن الرجال يتميزون بالصفات الذكورية الغالبة، بينما تتميز النساء بالصفات الأنثوية الغالبة.

معنى هذا أننا حينما نتكلم عن الاختلاف فستتحدث عن الاختلافات في السِمات والصفات الغالبة سواء في الرجل أو المرأة.

## 1 الرجل يصمت بينما تثرثر المرأة:

الرجل يعشق الصمت، بينما المرأة تكون سعيدة وهي تتحدث، الرجل يتكلم حينما يود تبليغ رسالة ما، المرأة تتحدث عندما تبحث عن رسالة ما، الرجل يصمت عندما يواجه مشكلة وإذا تحدث فمن أجل البحث عن حل لتلك المشكلة، المرأة تتحدث عندما تتعرض لمشكلة، ليس من أجل حل المشكلة وإنما من أجل استيعاب المشكلة.. ما الذي يعنيه هذا؟؟!!

يعني ببساطة أن الحديث وسيلة بالنسبة للرجل، فإنه لا يتحدث إلا عندما يود قول شيء أو استشارة شخص، أما المرأة فالكلام بالنسبة لها غاية في حد ذاته، فهي تعبر عن مشاعرها وتشرح وجهة نظرها، وتحاول فهم ما يحدث لها عبر الكلام والحديث.

عندما نفهم هذا فإن المرأة ستعلم لماذا يصمت زوجها، ولماذا يستنكر حديثها ويصفها بالثرثارة، وعندما يفهم الرجل ذلك فسيدرك لماذا لا تصمت زوجته إلا عندما تصيب أسنانها مشكلة ما، ويتفهم كذلك استغرابها من صمته ومحاولتها دفعه لاحتراف الكلام والثرثرة!.

في دراسة حديثة أفاد باحثون من جامعة «كاليفورنيا» أن الثرثرة ليست صفة نسائية، فالرجال أيضًا ثرثارون بل هم أكثر ثرثرة من النساء، ولكن ذلك يعتمد علي المكان والزمان والموقف.

ومن خلال جميع الأبحاث التي أُجريت حول ثرثرة الرجال والنساء منذ عام١٩٦٠، انتهي الباحث «كامبل ليبر» إلى أن الرجال يتحدثون أكثر، وإذا ما قارنا عدد الكلمات التي يستخدمها الرجل والمرأة في اليوم الواحد سنجدها تقريبًا متطابقة، لكن النساء يتحدثن أسرع بينما يستغرق الرجال زمنًا أطول في الحديث علي مهل.

وأوضح الباحث أن الرجال يميلون للثرثرة المتمهلة في الجلسات التي تجمع الجنسين معًا نظرًا لميلهم الطبيعي للسيطرة واستعراض المهارات أمام الجنس الآخر، و النساء يتحدثن في جميع الموضوعات، وبالذات عن المشاعر والأطفال، فالمرأة تتحدث بسهولة عن نفسها، أما الرجل فيميل لاستعراض مهاراته العقلية، لكن في النهاية يعتقد «ليبر» أن الرجال يتحدثون أكثر من النساء ولذا فلا داعي لتصنيفهن كثرثارات.

## 2 الرجل يركز..المراة تنفتح:

تميل المرأة إلى النظر للأمور بشكل عام، ولا تتقبل أن تركز بصرها أو فكرها في مساحة واحدة، لعلك لاحظتَ أثناء التسوق أنك تكون



منهكًا قبل مرور الخمس وعشرين دقيقة الأولى، بينما تُحلّق المرأة في المكان المخصص للتسوق كأنها فراشة وجدت حديقتها وقت الربيع!.

قد تتساءل وقد أمضيتَ نصف ساعة كاملة عن المكان المخصص للشيكولاتة، بينما تخبرك زوجتك التي لم تفارقك أن هناك ثلاثة أنواع جديدة من الشيكولاتة عليها عرض خاص في الردهة التي مررتما عليها منذ عشر دقائق!، هذا لأن المرأة ترسل عينيها بشكل عام لرؤية المكان بأكمله وتخزن المعلومات، بينما يركز عقل الرجل على قسم «الالكترونيات» المكان المقبول لتضييع نصف ساعة من الوقت أو أكثر.

مثال آخر يدل على تركيز الرجل، وهو الحافظة الخاصة به، إنه -في الغالب- يحتفظ فيها ببعض المال، و«الفيزا كارد»، وهويته، بينما تجد في حقيبة المرأة كل ما لا تتصوره!، حتى أن زوجتي ذات يوم أخرجت للنادل كيسين من القهوة سريعة الذوبان حينما أخبرنا بعدم توافر مشروبنا المفضل لديه!.

مثال ثالث على انتشار المرأة، إنها تُرضع صغيرها بينما تحيك قميص زوجها، وفي نفس الوقت تخبر زميلتها في الهاتف أنها قررت قطع إجازتها والعودة للعمل بدءً من الشهر القادم، بينما نجد أن الرجل لا يستطيع أن يقوم بشيئين في آن واحد، ولو خاطبه أحد وهو يتحدث في الهاتف فالثورة في وجهه أمر وارد جدًا!.

ما الذي يعنيه كل هذا؟، إنه يعني ببساطة أن الرجل محدد جدًا ومركز جدًا، لا تعنيه التفاصيل الكثيرة ولا يستطيع أن ينتبه لها تمامًا، وفي الغالب فإنه لا يدقق إلا على شيء واحد!.

بينما المرأة مهووسة بالتفاصيل.

وعندما نعلم ذلك سيمكنك عزيزتي الزوجة التماس العذر لزوجك حينما يطالبك بشي من الهدوء للتركيز فيما يشغله، ولن يحزنك عدم التفاته للثوب الجديد أو التسريحة الجديدة التي صنعتها، هو فقط سيراك أجمل ولكن.. بدون تفسيرا!.

وستدركين أنه يقوم بالعمل بشكل جيد حينما يركز اهتمامه، وسيجعلك أكثر حذرًا وأعمق وعيًا عند مقاطعته، فبدلاً من مقاطعته مباشرة بقولك: (كيس القمامة قد امتلأ، أخرجه حالما أنتهي من إعداد مائدة الطعام) وتتركيه حانقًا، ستقولين له: (عذرًا حبيبي أعلم أنك مشغول لكنني أحتاج إلى دقيقة واحدة من وقت تلقي فيها القمامة حالما أنتهي من إعداد المائدة ثم تعود إلى عملك سريعًا).

أريد أن أقول شيئًا أخيرًا أن الرجل كلما ازدادت الضغوط من حوله كان أكثر ميلاً للتركيز والانطواء الداخلي، فلا تظني أن في الأمر ثمة إساءة لك أو عدم تقدير، فقط ساعديه على إنهاء ما يشغله بسرعة عن طريق توفير بيئة هادئة مناسبة.

## 3 الرجل عملي.. المرأة اجتماعية:

عندما يواجه الرجل مشكلة ما فإنه يبحث عن الحل المباشر، يسأل أو يستشير أو يذهب لمكان هادئ يساعده على التفكير في حل مشكلته، بينما الأمر مختلف تمامًا بالنسبة للمرأة، فهي لا تستطيع أن تقاوم إغراء إخبار كل الناس بمشكلتها، كي يشاركها الجميع ويتحدثوا إليها بشأنها في كل وقت!!

المرأة تحتاج إلى مشاركة وجدانية خاصة من الزوج، لذلك تخبره بمشاكل العمل، وآخر ما وصلت إليه الحرب الباردة بينها وبين جارتها البدينة، والحل الذي تراه مناسبًا للتعامل مع زوجة أخيها المغرورة!.

بينما الرجل إذا تحدث -وقلما يفعل ذلك - فإنه يتحدث مع شخص يثق فيه وفي رجاحة عقله، ويريد منه حلاً وافيًا وشافيًا لما ألَمّ به.

عندما تعلم المرأة ذلك فإنها لن تحزن عندما ينسحب زوجها لفترات إذا ما واجهته مشكلة ما، ولن تزحف إلى قلبها جيوش الشك في وقوعه تحت تأثير أنثى أخرى، بل ستفهم إنه إنما يواجه أمرًا هامًا يحتاج منه إلى كل تركيز واهتمام.

وعندما يعلم الرجل ذلك فإنه لن يتضايق حينما تحدثه المرأة عن مشاكلها وهمومها وسيرى أن مشاركتها مشاعرها وهمومها شيء يسعدها ويعني لها الكثير.

## 4 عند مواجهة الضغوط.. الرجل مستفز.. المرأة تدفعك للجنون:

أخبرتك في النقطة السابقة أن الرجل يلجأ دائمًا إلى الصمت والتفكير الداخلي عندما يواجه مشكلة ما، دعني أوضح لك أهم صفتين يتمتع بهما الرجل الذي يواجه ضغوطًا ومشكلات، ألا وهما (الذهاب لركن خفي لا يقلقه فيه أحد - التبرم والسخط من كل ما حوله سواء صرّح بهذا أو اكتفى بالتبرم الصامت) بمعنى آخر كلما كان الرجل مضغوطًا أكثر كان (باردًا مستفزًا لا يُطاق)، هذه السمات القاتلة تجعل الزوجة في حالة من الحزن ظنًا منها أن زوجها يتعمد تجاهلها وإيذاءها نفسيًا، مع أن هذا الأمر لم يرد في باله مطلقًا!، كل ما هنالك أنه مضغوط ومحبط ويحتاج لفترة راحة وصمت وهدوء.

على الجانب الآخر فعندما تقع المرأة تحت تأثير بعض الضغوط فإنها تكون (مبالغة جدًا في ردود أفعالها -وتشعر بقهر كبير غير مبرر بالنسبة لزوجها)، بمعنى آخر يمكننا القول أن روحها العاطفية تكون متغلبة على نوازع العقل والمنطق، فنراها تشعر وكأن الأمور بالغة السوء، وتخبرك دومًا أن لا شيء تحت السيطرة، المؤسف أن الرجل لا يدرك ذلك، ولا يدرك أنها حين تنفجر في وجهه عندما يستعجلها في إعداد الطعام وتذكره بأنها مثله تمامًا تعمل وتكد وتتعب وتخرج في



التاسعة صباحًا إلى العمل، لا تكون قاصدة إحراجه، وإنما ينبع كل ذلك من شعورها أن كل الأمور تجري ضد ما تتمنى وما تريد.

المؤسف أن يصل الحال بالمرأة المضغوطة حد الانهيار، والذي عادة ما يكون المرحلة النهائية لتملك المشكلات من كيانها كله!.

## 5 هي تريد التقديرات الصغيرة المتواصلة.. هو يريد تقديرها لخطواته:

خير للزوجة أن تقول لها كلمة حب كل يوم، من أن تهديها خاتم «ألماس» يخطف الألباب، خير لها أن تعطيها «قُبلة» قبل النوم يوميًا، من ممارسة جنسية كل شهر، المرأة تحب الأشياء الصغيرة المستمرة، تحب دائمًا أن ترسل لها وبشكل دوري رسائل تطمئنها أنها في قلبك، الأمر بالنسبة للرجل مختلف بعض الشيء، فالتقدير الذي يرضيه هو الذي تعطيه له زوجته ردًا على ما يقدمه، بمعنى آخر فإن الرجل يحب أن تقدر زوجته خطواته وأفكاره وطريقة معالجته للأمور، التقدير المثالي بالنسبة له أن تخبره زوجته بعِظَم ما قدّم، وروعة ما فعل، وجمال ما فكر وأبرم!.

ونحن حينما ندرك هذه الاختلافات، سنعلم جيدًا أننا لا يجب أن ننظر إلى الحالات التي تنتاب الطرف الآخر بشكل شخصي، ونفترض دائمًا أن هناك اضطرابًا في علاقة الطرف الآخر بنا.

كما أنه سيدفعك لمحاولة توفير الدعم النفسي المناسب لشريك العمر، ومحاولة مساعدته على تخطي الكبوة التي ألّمت به.

والأهم من هذا كله، أنه سيجعلنا نؤمن بأننا مختلفان تمامًا، وأنه لا يجب قياس ردود أفعال الطرف الآخر بمقياسنا النسبي تحت أي ظرف.

## تأملاتي الخاصة

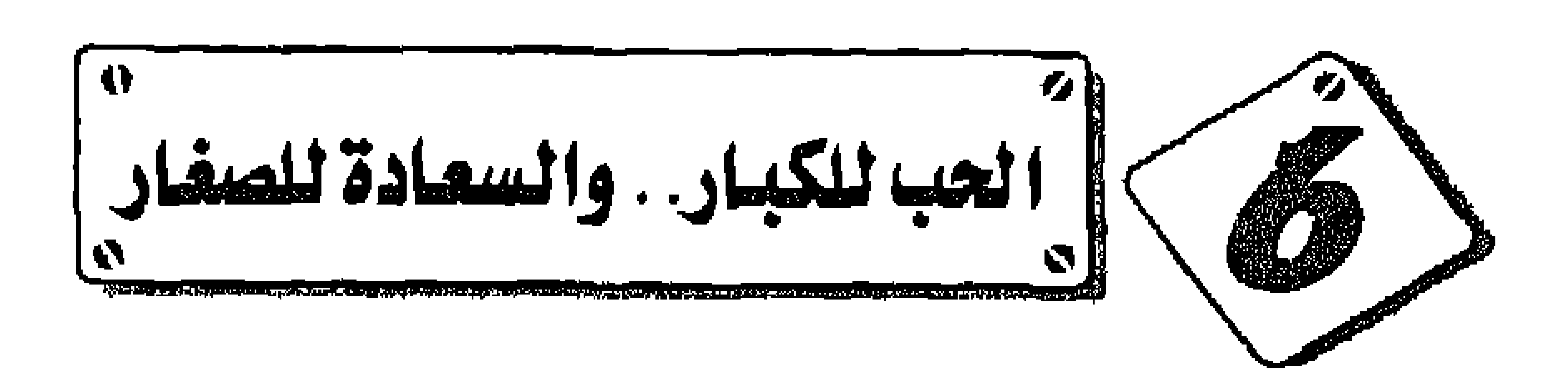
✍ ..............................

✍ ..............................

✍ ..............................

✍ ..............................

✍ ..............................

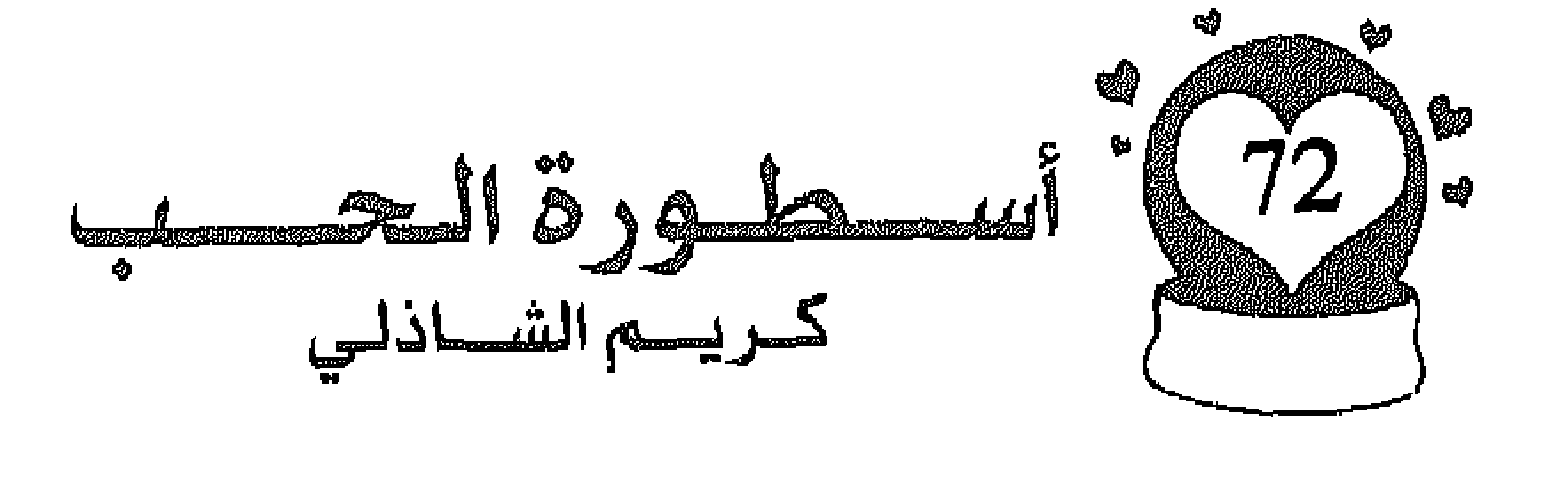



لم يحب أحدهما الآخر على ما أعتقد، كانا دائما الشجار والعراك، لكن والحق يقال فقد كانا يحاولان ألا يُظهرا هذا أمامي أنا وإخوتي، كانا يحاولان إيهامنا دائما أن علاقتهما على ما يرام، كنا نسمع صراخهما في غرفة النوم، لكنهما -وفي كل مرة - يخرجان وابتسامتهما ترتسم على الشفاه، ابتسامة أقرب لقول الزور!!.

يؤكد علم النفس أن أحد أهم الأشياء التي يمكن أن يقدمها الأب والأم لأطفالها، أن يحبا بعضهما البعض!.

ويوضح علماء النفس أن الطفل الذي ينشأ في بيئة تغلب عليها مشاعر الحب والمودة، يكون أكثر شعورًا بالأمان والطمأنينة، حتى وإن لم يشمل هذا الحب الطفل نفسه!، لأن الطفل وقتها يشعر بأن والديه سيبقيان معه ويوفران له ما يحتاجه من أمان وراحة، ولن يكون مضطرًا في يوم من الأيام للاختيار بين الأب والأم.

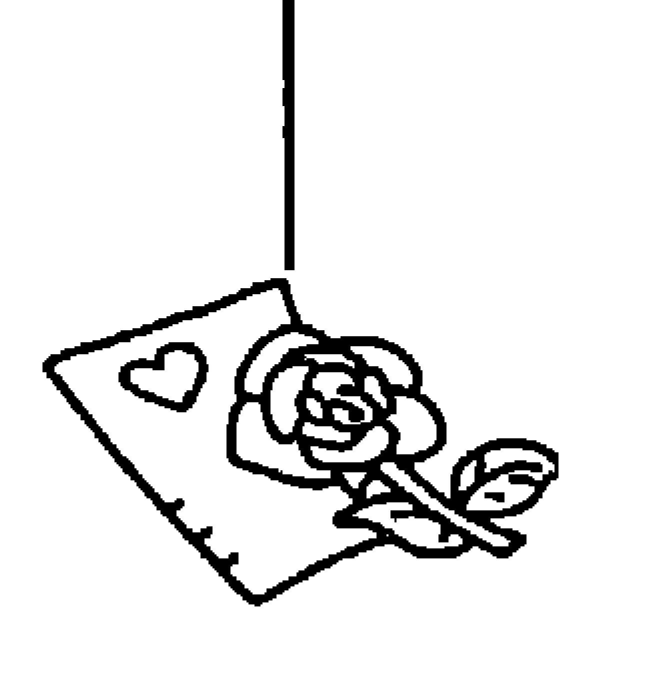
فليس بالشيء الهين أبدًا أن يرى الابن أباه يتشاجر مع أمه، أو ينشأ في بيئة تحيطها المشكلات من كل جانب، فالشجار بين الأبوين يزرع في نفسه اعتقادًا بهشاشة أسرته وإمكانية تفككها وتعرضها للضياع، كما أن



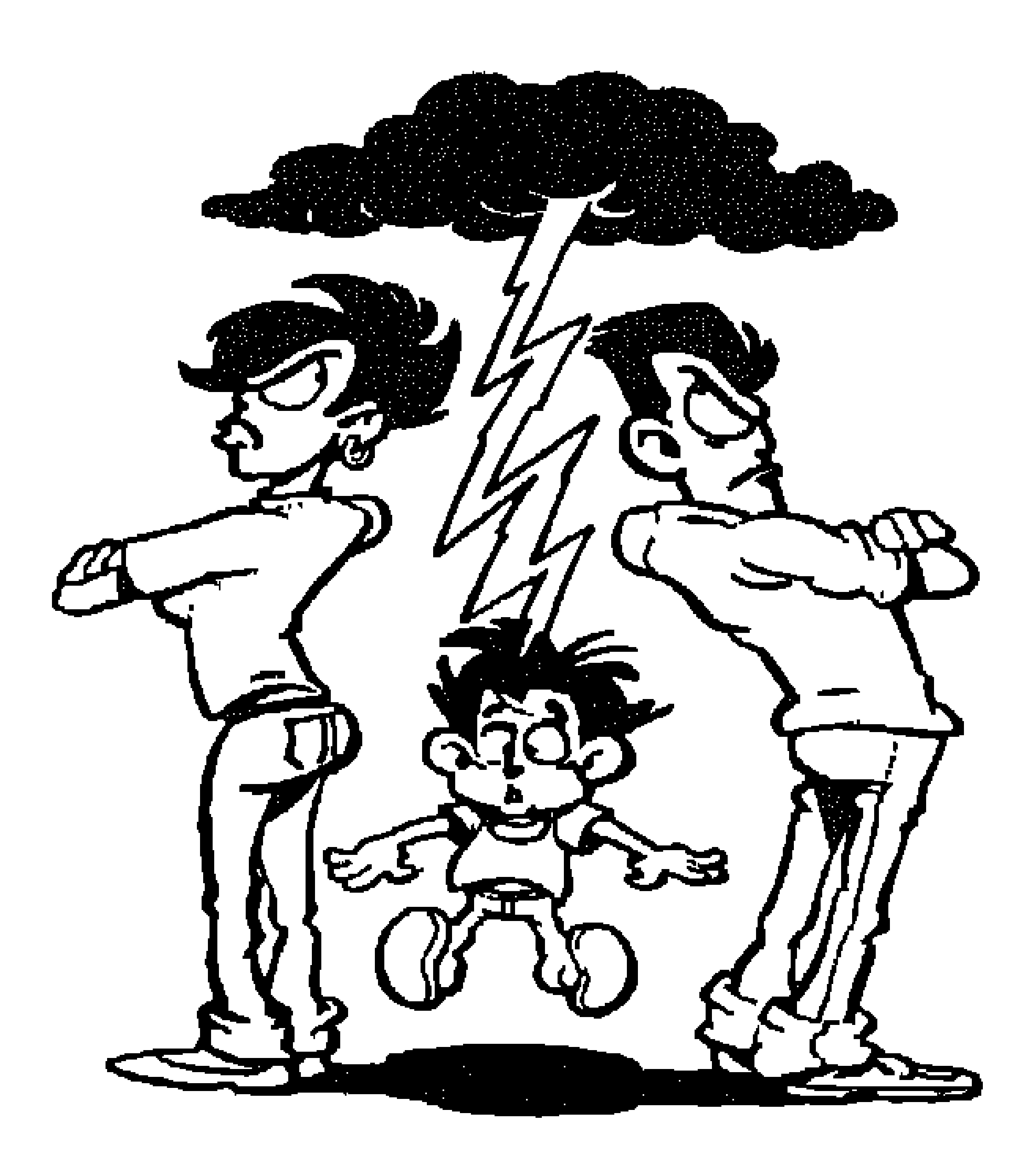
ولاءه يتشتت بين الأب والأم، ودائما يتجه إلى صف الطرف الذي يراه الأضعف والذي -عادة- ما يكون الأم، وقد يدفعه هذا لكراهية الأب وتمني اختفاءه، بالإضافة إلى الاضطراب النفسي الذي يتملكه وانطوائيته، ويكون صعبًا عليه ممارسة نشاط مع أقرانه أو الاندماج في المناسبات الأسرية، أضف إلى هذا القلق والخوف والتوتر الدائم، كذلك محاولته البحث عن الحب خارج المنزل، وهذا قد يعرضه لخطر أن يحتويه صديق سوء.

وهناك آثار فسيولوجية مترتبة على الأسباب السابقة، مثل: التبول اللاإرادي، وقضم الأظافر، والتأتأة.

أيضا، فإن كبت المشاعر السلبية بين الزوجين لحظة وجود الطفل ظنًا منهما أن الطفل لا يلمح تلك المشاعر دربٌ من الخيال، فالطفل ذكي ويفهم النظرات والكلمات المخفية المتبادلة بين الزوجين أو (الحرب الباردة) إن جاز التعبير.



**والأخطر من ذلك أن يحيا الولد مرحلة الشقاق والجفاء بين أبويه، فهذا يُعدّ تمزيقًا قاسيًا لنفسيته، وصدمة تهز كيانه يومًا بعد يوم خلال تلك الفترة وما بعدها.**



وأفضل شيء يمكن أن نفعله كي نُجنّب الطفل هذا التمزق النفسي، أن نتحاور أمامه، ونصارح مصارحة هادئة، وكلما علت نسبة الاحترام المتبادل خلال هذا الحوار كان أثره الإيجابي على نفسية الطفل أكبر.

أقسى الحقائق التي نوردها في هذا الباب أن الطفل الذي ينشأ في بيئة ممزقة، يتولد لديه قناعة أن هذا الشكل الذي يراه في بيته هو الشكل الطبيعي للبيت، وأن الشقاق والتنافر والتلاطم بين الزوجين هو الشائع في البيوت، ويظل هذا الاعتقاد ملازمًا له، إما إلى أن يتزوج ويحاول تطبيق هذا النموذج في بيته، أو إلى أن يرى صورة مثالية لبيت سليم تربويًا، تنتشر بين أرجائه المودة والرحمة فيتولد لديه حزن وأسف، وقد يكون حنقًا ورفضًا لأبويه اللذين رأى منهما العذاب النفسي ألوانًا.

مشكلة أخرى يولدها الشِقاق الأسري وغياب الحب، ولا يريد أن ينتبه إليها الأبوان، وهي مشكلة التحصيل الدراسي المتدني الذي يلازم الطفل.



وذلك لأن الطفل الـــذي يعــيش حالـــة الشقاق الأسري يشعر دائـــمًا بقلـــق داخـــلي، ويصـعب عـلى إدراكـه تمييــز كنــه هــذا القلــق وإدراك ماهيتـــه، ممـــا يـؤثر عـلى قدرتـه عـلى التواصـــــل الجيــــد، والتعبـير عــن شـعوره بشـكل صـحي، وممـا يـدفع مدرسـيه إلى نعتـه بالمشـاغب أو العـدواني أو الكسـول، ويجـد نفسـه مواجـه بمشـاكل في المدرسة تضاف إلى مشاكله التي في المنزل، ويتدنى تحصيله الدراسي، مما يسبب للوالدين مشكلة إضافة!.

انظـرا مـا الـذي يمكـن أن يفعلـه غيـاب الحـب -عزيـزي الـزوج عزيزتي الزوجة- وتأكدا من أن الحب الذي نمارسه نحن الكبار.. تعود تداعياته بشكل أكبر على أحبائنا الصغار!.

***



# بنك الحب

كان يؤمن أن رصيده في البنك سييسر له الكثير من الأمور، ويجلب له الحب ويحيطه بالقلوب الدافئة الجميلة، ولقد فعل ما يجب عليه فعله حتى أصبح من أثرى الأثرياء.

لكن رصيده في البنك لم يوفر له ما يريد.

لقد فهم -بعد فوات الأوان - أن الحب لا يُشترى مهما بلغ رصيد الإنسان في البنك، فهو يُشترى بعُمْلَة المشاعر والأحاسيس، ولقد كان رصيده في بنك الحب صفرًا.. فلا عجب أن يعيش وحيدًا بلا قلب يؤنسه.

كلنا يعلم أن النظام المصرفي يقوم على نشاطين رئيسيين (سحب - إيداع).

وفي الحقيقة أن المشاعر الإنسانية تتشابه إلى حد كبير مع هذا النظام!

وحتى لو كان هناك تضاد مبدئي بين النظام المالي بجموده، والمشاعر الإنسانية برقتها، فإن كليهما (الرصيد البنكي - الحب)، يزيدان بالإيداع ويقلان بالسحب، وقد يجد المرء منا نفسه ذات يوم مفلسًا ماديًا..وعاطفيًا أيضًا!.

وكي أوضح لك الأمر أكثر، تصور معي أنك فتحت حسابًا في

أحد البنوك، ووضعت فيه أول إيداع وليكن ألف دولار مثلاً، بعد سنة -وعندما يأتيك الكشف السنوي- سترى قائمة بما أودعتَ وسحبتَ خلال العام، وفي النهاية سترى رصيدك الختامي، والذي قد يكون زيادة عن الرصيد الذي فتحت به الحساب، وقد يكون أقل، بل قد يكون صفرًا، لو أن سحبك كان قد فاق إيداعك!

الآن تصور معي السنة الأخيرة من عمرك أنت وزوجتك، وارسم جدولاً به قائمتان رئيسيتان، الأولى قائمة الإيداع، وسجل بها كل موقف جميل، وعبارة رقيقة، ضع نقطة مقابل الهدية التي أحضرتها، والليلة الجميلة التي مرت عليكما.. وهكذا.

أما القائمة الأخرى (السحب) فضع بها كل عبارة نقد تفوهت بها، وكل موقف سيء فعلته، وليلة حزينة مرت عليكما.

وانظر كم يبلغ رصيدك في النهاية.



-ما أود إيضاحه لك أن الحب والمشاعر يزدادان كلما وضعنا في رصيدهما من السلوكيات العاطفية السليمة وينقصان إذا ما انتهجنا سلوكًا سيئًا غير مقبول.

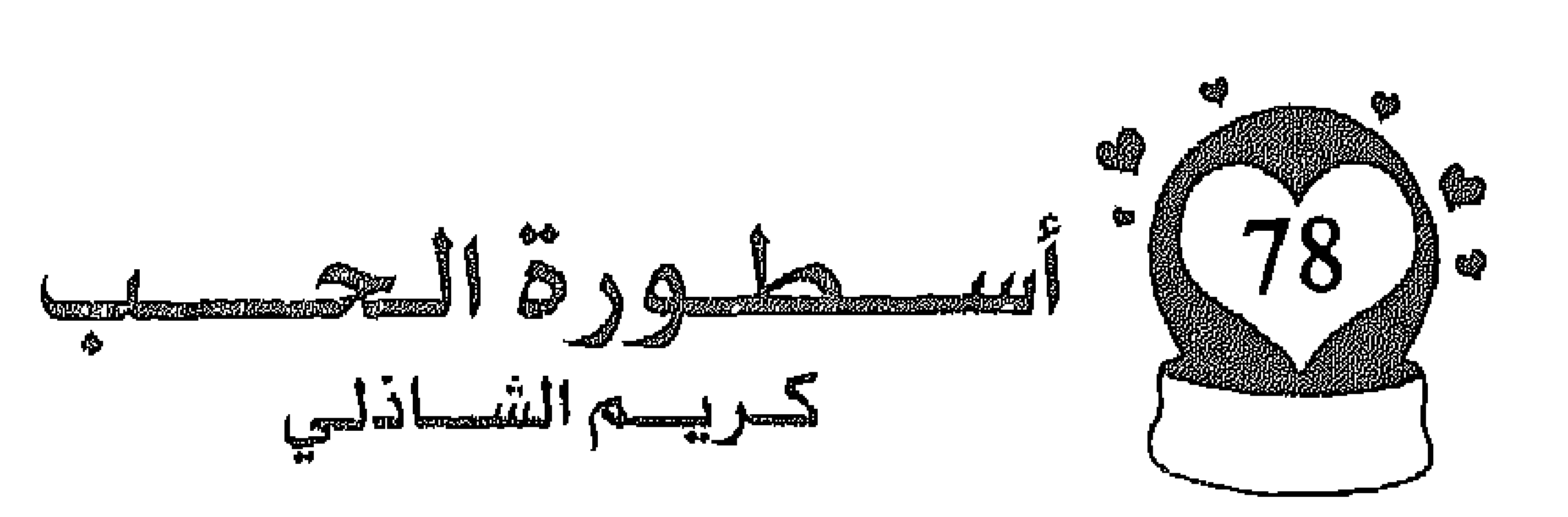


وإذا ما كان رصيدك في بنك الحب كبيرًا، مكّنك ذلك من أن تُغطي أي سحوبات طارئة قد تحدث!.

بمعنى أن الرصيد الذي به كلمة طيبة، وقبلة دافئة، وإقالة عثرة، وتضحية، لن يتأثر كثيرًا إذا ما سُحب منه شيء (كأن تتفوه بكلمة وأنت غاضب -أو تتجاهل لها طلبًا- أو تقصّر في حق من حقوق شريكك)، فما أودعته يغطي ويزيد.

في المقابل حينما يكون رصيدك من المشاعر صفرًا، لن تجد لديك ما يعينك إذا ما حدث طارئ من لحظة غضب أو كلمة قاسية.

**وهكذا.. كلما كان رصيدنا مليئًا بالجميل من المشاعر، أمكننا التغلب على صعوبات الحياة، والعيش بطمأنينة وراحة بال.**



**معاملات لزيادة رصيدك في بنك الحب:**

تمامًا كما أن هناك معاملات في البنوك المصرفية، تزيد من رصيدك كالمرابحة والمبايعة، إليك عدة معاملات عاطفية تزيد من رصيدك في بنك الحب بشكل كبير ومتوالٍ

## 1 هل تذكر مشاعرك خلال فترة الخطبة:

أشعر بك تبتسم.. نعم هذا ما أقصده!.

هل تذكر كم كنت رقيقًا شاعريًا، كم كنت تحافظ على مشاعر حبيبتك وتحذر أن تتفوه بكلمة تغضبها أو تقوم بعمل يجرحها أو يسيء إليها، أعتقد أننا نحتاج أن نعود قليلاً إلى الخلف كي نستدعي هذه المشاعر بجملتها ونطبقها من جديد!.

مهما كانت مشكلاتنا الحالية، والتغيرات التي طرأت على مشاعرنا وأثّرت فيها، دعنا نحاول أن نعود كما كنا، أقل حدة وقسوة، أكثر رومانسية وشاعرية.

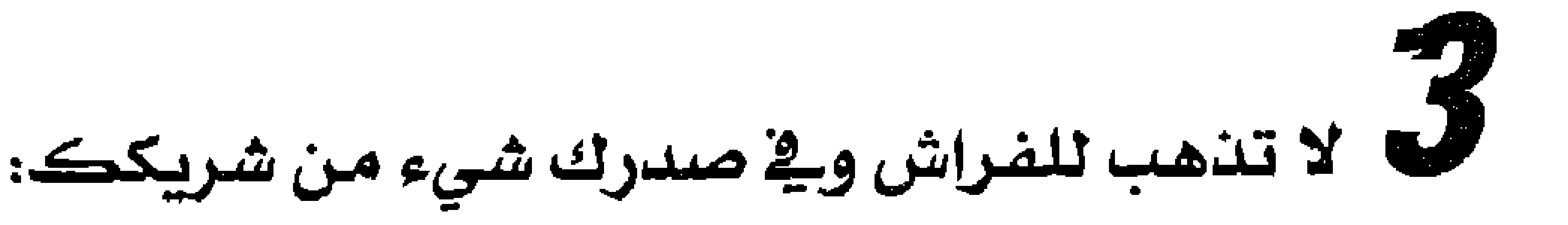
هل تتهمني بأنني حالم.. لكن ماذا يضيرني إذ أتكلم عن الحب يا صديقي!



## 2 قرأتُ ذات يوم عبارة أعجبتني تقول:

الواجب يجعلك تؤدي الأشياء بشكل جيد، بينما الحب يجعلك تؤديها بشكل رائع، الواجب أو الخوف من الله سبحانه وتعالى قد يدفعك لعدم إهانة زوجتك إذا ما أغضبتك، وربما المروءة والضمير قد يمنعانك من ظلمها إذا ما توترت علاقتكما، بيد أن الحب -وحده- هو القادر على جعلك تغض الطرف عن الزلة، وتعفو عن الخطأ بغير مَنّ، وتنسى الخطيئة وتمحوها من ذاكرتك وكأنها لم تكن.

**الحب يجعلك تستمع إليها بلا تذمر أو قلق، الحب يجعل الأشياء التي نؤديها - في كثير من الأحيان - كواجب تأخذ طابعًا أكثر رحابة وإثارة مع شريك العمر.**



## 3 لا تذهب للفراش وفي صدرك شيء من شريكك:

لأننا بشر، فطبيعي جدًا أن نختلف، ونتجادل، لكن حاول أن تصفّي صدرَك بشكل دوري من المشاعر السلبية، أفرغ شحنة السخط والتذمر بشكل مستمر، فلن يلبث الحنق أن يأكل الحب إذا ما استقر في قلبك واستوطنه!.

## 4 التضحية مهمة جدًا في زيادة رصيد الحب:

سيتعين عليك أن تبذل جهدك في بعض الأوقات كي تُرضي الطرف الآخر، قد تحتاج إلى أن تتنازل عن جزء من حقك، وتتودد إلى حبيبك كي يرضى ويعود إلى سابق عهده.

ذكرتُ في كتابي (إلى حبيبين) أثناء تعرضي للأشياء التي تقوّي الحب أن (**أديا شيئا من الطاعة سويًا**، صلاة ليل، قراءة قرآن، نشاطًا خيريًا)، وظننت وقتها أن هذا شيء خاص بالمسلم، بيد أني قرأت مؤخرًا أن الدراسات في «الولايات المتحدة الأمريكية» والتي تنتهج نهجًا علمانيًا بحتًا، أكدت على أن الأزواج والزوجات الذين يُصلّون معًا تقل معدلات طلاقهم ٣٪ عن غيرهم!.

لذا أحببت أن أنوّه ثانية أن أداء شيء من الطاعة سويًا يساعد في زيادة رصيد الحب.

لا تهتم عند حدوث خلاف ما، من الذي سيبدأ بالصلح، فالمُبادر بالصلح غالبًا ما يكون أنضج من الطرف الآخر وأكثر تسامحًا وعطفًا منه.

في أدبيات العرب أن «أم إياس» نصحت ابنتها يومًا قائلة: (كوني لزوجك أَمَةً يكن لك عبدًا)، واليوم يقول أحد أكبر المهتمين بمجال

تنمية وتطوير الشخصية «زيج زيجلار»: (عامل زوجتك كملكة تجعلك ملكًا)، والشاهد أن نواميس الحياة تؤكد على أنك بحاجة إلى أن تُقدم وتُعطي كي تحصل على ما تتمنى، وبأنك إذا ما قدمت لشريكك ما يريد وزدته في العطاء، منحك هو الآخر ما تحب وأجزل في المنح.

## 5 انتبه لأهم ثلاث أساسيات في التعامل اليومي:

١- اشكره عندما يُحسن ولا تؤخر الشكر أو تؤجله، اجعله دائمًا على لسانك.

٢- سامحه عندما يُخطئ واقض على الخطأ تمامًا في وقته.

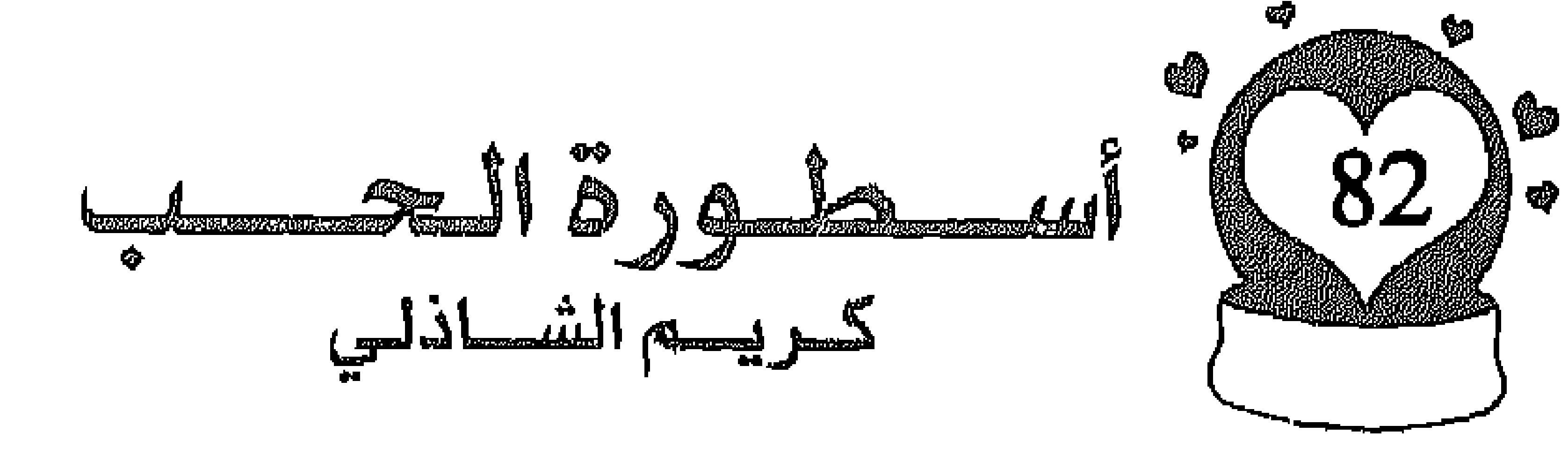
٣- اعتذر إذا ما أخطأتَ ولا تخجل من الاعتذار، فهذا أفضل من الكِبر والغرور.

## 6 لا تغضبا أنتما الاثنان في نفس الوقت، ولا تتنافسا في أيكما أعلى صوتًا:

ولتعملا بنصيحة «أبي الدرداء» إذ قال لـ«أم الدرداء»: (إذا غضبتُ فرضيني، وإذا غضبتِ رضيتك، فإذا لم نكن هكذا ما أسرع ما نفترق).

## 7 تعلما من أخطاء الماضي:

فتكرارها دليل على نقص الوعي، ومؤشر على غياب التفاهم.



### 8 اشكرا الله أن جعلكما لبعض:

هذا من شأنه أن يزيد رباط الحب بينكما، والله سبحانه وتعالى يزيد الشاكرين.

## تأملاتي الخاصة

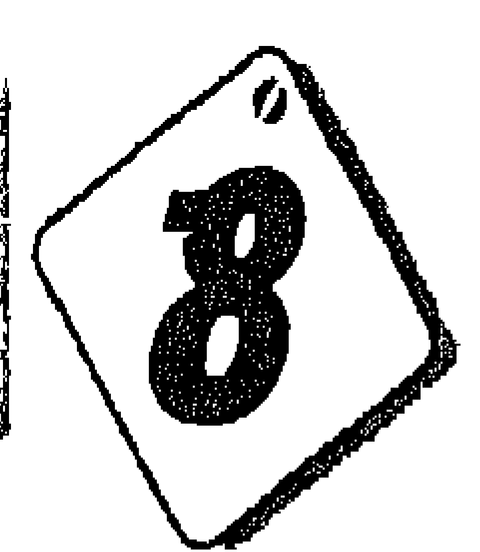
✍ ....................................

✍ ....................................

✍ ....................................

✍ ....................................

✍ ....................................

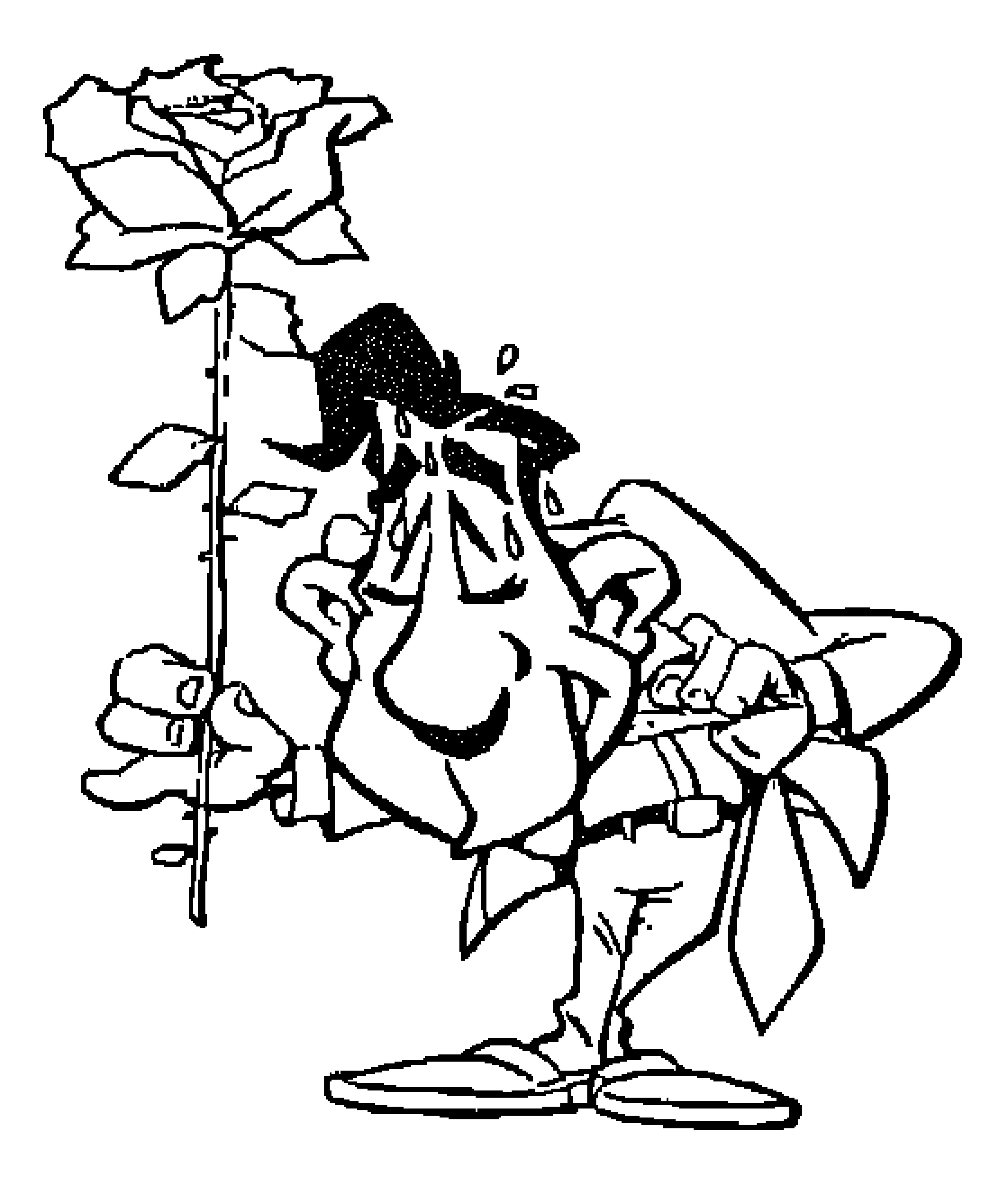


## أكثر عشر ممارسات رومانسية تحبها النساء ويهملها الرجال

«مع لمسة حب فإن الجميع يصبحون شعراء»

أفلاطون

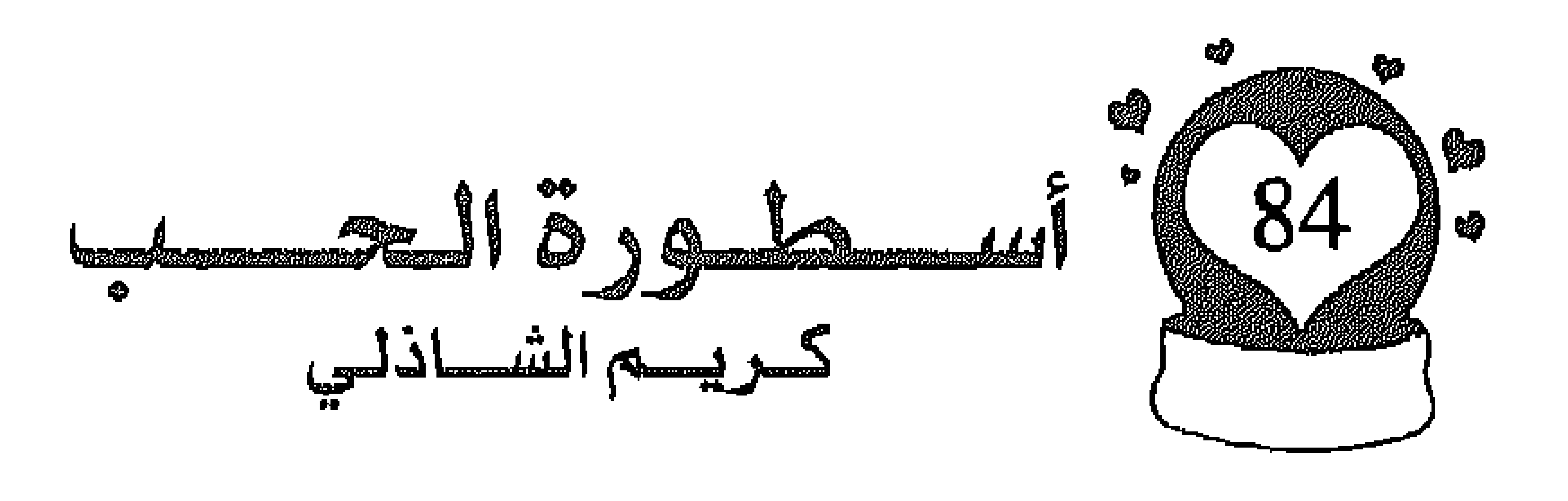
**1**



**أن تُشعرها دائمًا أنها في دائرة حياتك:** وأنها أهم من العمل والأصدقاء، إن من أخطائنا -نحن الرجال- أننا نظن الاهتمام بالعمل والتفاني فيه لدرجة الانتحار شيء يعجب الزوجة ويدلل على حبنا لها، والحقيقة أن الزوجة قد تُقدّر لك تفانيك في عملك، لكنها لن تغفر لك إن كان هذا على حساب علاقتكما!.

**2**

**أن تجعلها مستودع أسرارك:** أو على الأقل تُشعرها بذلك!، فشاركها معك في أسرارك، أخبرها عن طموحاتك



المستقبلية في العمل والحياة، اجعلها تشاركك أحلامك وطموحاتك.. وجزءً من أسرارك!.

**3**

**اذهب معها إلى أماكن التسوق:** بالرغم من يقيني من صعوبة هذا الأمر، إلا أن التجربة أثبت أنه يعني الكثير بالنسبة للمرأة، أعلم أنك لا تملك الوقت الذي يجعلك تهيم في الأسواق والمحلات مع زوجتك، لكن اعتبر ذلك نوعًا من التضحية!.

**4**

**لا تنس المناسبات:** تاريخ مولدها، ذكرى زواجكما، تاريخ ميلاد الأولاد، قد لا تعني لنا -نحن الرجال- الكثير، لكنها -لو تعلم!- أشياء مقدسة بالنسبة لهن، وتجاهلك لذكرى الزواج يُعدّ بالنسبة لها إهانة للحب، وعدم تقدير لها ولا لسنوات زواجكما، فاحرص يا صديقي ألا تقع في هذا الفخ، ودَوِّن من الآن في مذكرة الهاتف جميع المناسبات المهمة.

**5**

**المجاملات:** لعلنا -نحن الرجال- عمليون بشكل كبير، نحب سماع الحقائق، وقد ننفر بسرعة من عبارات المجاملة الكثيرة أو المبالغ فيها، لكن زوجتك قد فُطرت على حب

الثناء والمديح، تحبك أن تحدثها عن نفسها في ذهابك وإيابك، تعجبها المبالغة جدًا، أخبرها أنها أجمل من رأيت وستصدقك، كلمها عن ثغرها الذي لم يخلق الله مثله وستُطرق خجلاً.

يكون الأمر بالغ الأهمية حينما تفعل شيئًا من أجلك، أو تقدم لك خدمة، هنا ليس من الحكمة أبدًا عن تغض الطرف عن ما قدمَتهُ لك وإن كان بسيطًا، ويجب أن تثني عليها فورًا.

6

**انظر في عينيها عندما تحدثها:** قد تراه أمرًا هينًا، لكنني أؤكد لك أن معظمنا يحدث زوجته وهو يدير لها ظهره أو وهو يحدق في شيء آخر!.

ولعلك لا تعلم أن نظرك في عينها يعني لها الكثير، ففي أحداق عينيك ترى الحب والأمل والعطف والاحترام والتقدير.

7

**فاجئها بهدية غير متوقعة،** ولا تهمل الهدية المتوقعة!.

8

**اثن عليها بين الناس:** بعض المتدينين يستحون من ذكر مآثر زوجاتهن أمام أحد ظنًا منهم أن هذا نوع من الغيرة والحياء، بالرغم من أن النبي ﷺ سُئل ذات يوم عن أحب

الناس إليه فقال وبلا مواربة (عائشة)، تسعد المرأة أيما سعادة حينما يتنامى إلى سمعها أن زوجها قد أثنى على طعامها، أو ذكر طيب خلقها، أو تحدث عن تفانيها أمام أحد من معارفه أو أقاربه، وتشعر بفخر بالغ وامتنان عميق إذا ما شكرها أمام أهلها وأقاربها.

**9** **أظهر لها الحب أمام الآخرين:** المرأة تحتاج أن تستشعر سعادتك بها، وامتنانك بأنها زوجتك، شيء مهم بالنسبة لها أن تمسك يدها وأنتما خارج البيت، جميل أن تناديها بـ (حبيبتي - عمري - روحي) أمام الآخرين.

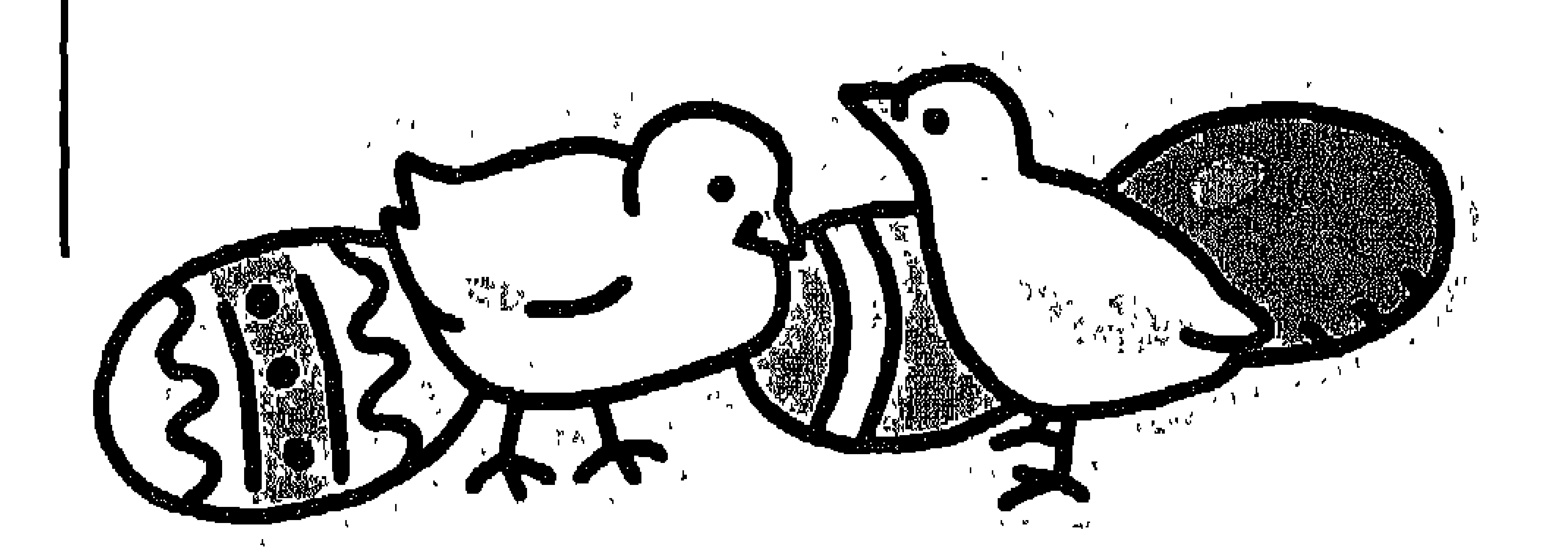
**10** **اهتم أن تراعي حالتها النفسية:** أنت دائما ما تطالب زوجتك بتقدير ما تبذله من أجلها، وتتحمله من أجل توفير حياة كريمة لها .. أنا أفعل ذلك أغلب الوقت!.

وفي المقابل فإن المرأة دائمًا ما تحتاج من زوجها أن يراعي حالتها النفسية خاصة خلال مراحلها المرهقة (الحيض - الحمل - النفاث - الرضاعة)، فحينها تكون المرأة مجهدة نفسيًا وجسديًا وعاطفيًا، وتحتاج إلى من يُقدّر ويعطي، ويراعيها ولا يقسو عليها.



## كن رومانسيًا وافعل ما يلي:

- ✍ امسك يديها بمناسبة أو بدون مناسبة... فهذا مما يشعرها بالطمأنينة والراحة.
- ✍ لملم خصلات شعرها التي تنساب على وجهها.
- ✍ عندما تنفعل.. قل لها أحبك!.
- ✍ عندما تبكي -لأي سببٍ- امسح دموع عينيها بأطراف أناملك.
- ✍ قبّل جبينها، ويدها، وأشعرها بأنها نعمة من الله.
- ✍ اسألها عن الأشياء التي تثبت لها أنك دائم التفكير فيها مثل (ماذا قالت لك الطبيبة؟ -ماذا صنعتِ مع صديقتك التي أغضبتك؟- هل برأ والدك من الوعكة التي ألمت به؟).



# 9 أفكار للحوار

**هو:** بالرغم من فقدها لأبجديات الحوار إلا أنها ما زالت قادرة على الكلام والحديث..!

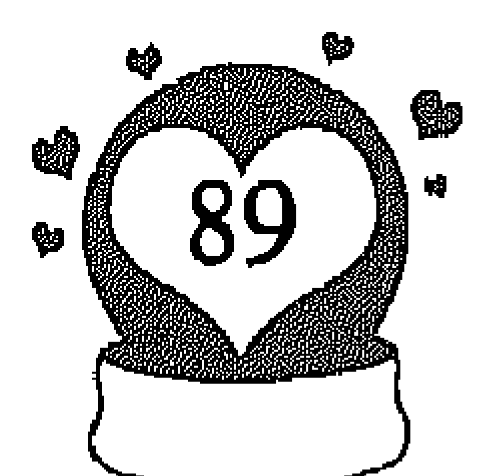
**هي:** إن حروف كلماته اكتسبت في الفترة الأخيرة نوعًا من الحدة!، صدقني حتى لو قال شكرًا أحس بها كالصفعة أو اللكمة في وجهي!.

الأطباء يتجردون من عواطفهم الشخصية وهم يستمعون إلى مرضاهم، وذلك كي يشخصوا المرض بشكل دقيق.

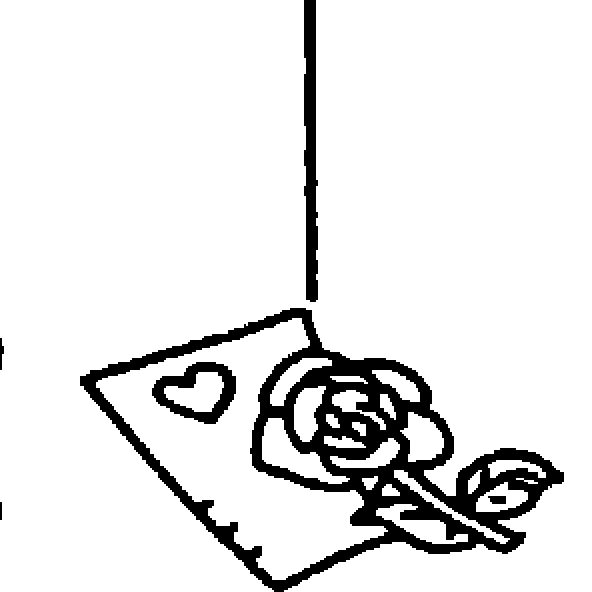
كما أن رجال الأعمال لا يُدخلون العواطف في حديثهم حتى يتسنى لهم التفكير بشكل عملي مجرد.

وفي سوق المال يضعون العواطف في خانة الثغرات التي يجب معالجتها!.

وللأسف الشديد فإن هناك الكثير منا -خاصة الرجال- ومع التعامل اليومي يبدءون في تعميم التفكير العملي المجرد على كامل الحياة!، وهذا الأمر بالرغم من كونه قد يُحمد في مواقع كثيرة، إلا أنه يُذم في حياتنا الزوجية، فحوارنا الزوجي أحد الأشياء الاستثنائية التي يجب أن نُدخل فيها عواطفنا ومشاعرنا، ويكون حديثنا الأسري مبتورًا



لو حاولنا عزله عن المشاعر والأحاسيس.



**الحوار الزوجي الناجح هو الذي يتحرر من مفردات المكسب والخسارة، ولا ينتمي من قريب أو بعيد إلى ثقافة الصفقات.**

ولقد أحببتُ أن أضع بين يديك مجموعة من الأفكار المهمة، والتي أرجو أن تساعدك على تنمية حوارك الزوجي، كي يكون أكثر فعالية وحميمية:

**1** الحوار ليس معناه الحديث من طرف واحد، فهو يتكون من رافدين رئيسيين، الأول «الكلام»، والثاني«الإنصات»، والإنصات - رغم عدم اهتمامنا به- يعد أحد أهم الاستراتيجيات في إنجاح الحوار، أن تعرف كيف تُنصت يعني أنك قد عرفتَ كيف تكسب أكثر من ثلثي حوارك مع شريكك!

والمبدأ الرئيسي للإنصات الفعال هو «التأييد»، إن شريكك عندما يتحدث إليك فإنما يريد أن يتأكد من أنك قد استوعبت ما يود قوله بشكل صحيح، لذا يصبح من المهم أن تتفاعل معه أثناء حديثه (نعم، أفهمك، امممم، ما تود قوله هو..)، وإذا وافقته على شيء فيجب أن تعلن ذلك (صحيح، أوافقك الرأي، بالطبع)، الإصغاء الجيد يحتاج إلى

مثل هذا التفاعل، ويكون هذا التفاعل هامًا إذا كان الموضوع الذي تتحدثان بشأنه هامًا أيضًا، أما اعتراضاتك فأجّلها حتى يحين دورك في الحديث.

**2** عندما يأتي دورك في الحديث، تحدّث عن نفسك، وليس عن شريكك، أخبره بأفكارك ومشاعرك، وليس تفسيرك لتفكيره ومشاعره، استخدم ضمير المتكلم «أنا» وليس ضمير المخاطب «أنت»| قدر استطاعتك.

**3** لا تتعامل مع الحوار الزوجي بمبدأ (فائز - خاسر)، فالانتصار في الحوار الزوجي يكون بالتفاهم وزيادة الحب والتقارب بين الزوجين، نعم قد نتحاور في نقطة ما ونختلف فيها، لكن لا يجب أن نصل للمرحلة التي يأخذ فيها الحوار شكل المعركة التي لابد أن ينتصر فيها طرف على حساب الطرف الآخر!.

**4** قد تتنازل عن شيء من حقوقك إذا لزم الأمر، وقد تغض الطرف عن شيء من سلبيات الطرف الآخر كي لا تسبب له حرجًا أو ضيقًا.

والتجاوز والتغافل وغض الطرف عن السيئات من شيم العظماء الكرام.



**5** هناك دائما حل وسط يُرضي كلا الطرفين، تأكد من ذلك قبل حوارك مع شريكك.

محاولة حصر أفكارك في زاوية واحدة لا يفيد، كلاكما لن يسعد إذا ما حاول الآخر أن يُغلّب وجهة نظره بدعوى أنها الحق المطلق، تقابلا في منطقة وسط و ارضيا بها.

**6** عند الحديث عن المشاكل الحساسة يجب أن تكون إيجابيًا وتحاول طرح حلول منطقية وواقعية، وأن تتحلى بالكثير من الحنان والتفهم والصبر.

الشكوى المجردة ليست بالشيء الإيجابي، أن تقولي لزوجك مثلا «أنت عصبي»، أو تقول لزوجتك «أنتِ مبذرة»، هذا يجعل الطرف الآخر يأخذ جانب الدفاع والرد والعصبية، لكن لو قلت مثلاً (حافظ على صحتك من التوتر - استعذ بالله وهدئ نفسك)، أو تحدثت مع زوجتك عن الميزانية وسبل التوفير ومحاولة تنظيم الأمور المالية ومشاركتها في ذلك، هنا سوف تصبح الأمور أكثر قبولاً.

**7** إذا ما شعرتَ أن الحوار قد تطوّر أو علت سخونته، أنصحك بأن تؤجله لوقت آخر، لا تقل (انتهى الوقت) فأنت بهذا لا تؤجل الموضوع

وإنما تنهيه، لكن قل: «حسنا ما رأيك بأن نؤجله لوقت آخر؟»، ولا تعلل ذلك بأن حالة شريكك لا تسمح بمواصلة النقاش فأنت بذلك تهينه!.

**8** لا تتهم أي منطق أو فكرة لدى شريكك بأنها تافهة أو سخيفة، ولا تُحقّر من طريقة تفكيره أو رؤيته للأمور، ليس عيبًا أن تخالفه الرأي، ما دامت مخالفتك له لم تخرج بحوارك إلى التعدي النفسي أو اللفظي عليه.

**9** عندما تتحدثان عن مصروفات البيت لا تتطرقا إلى مقدار واحترام كل طرف للآخر، بمعنى آخر إذا كنتما تتحدثان في مسألة مادية فلا تتعرضا لموضوع عاطفي أو العكس، فاختلاط الأوراق يجعل عدم الفهم أمرًا واردًا جدًا، ويشعل الأمور بشكل يصعب معه احتواؤه.

## تأملاتي الخاصة

✍ ..........................................

✍ ..........................................

✍ ..........................................

✍ ..........................................

✍ ..........................................



## 10 الأسباب الأكثر تدميرًا للحب

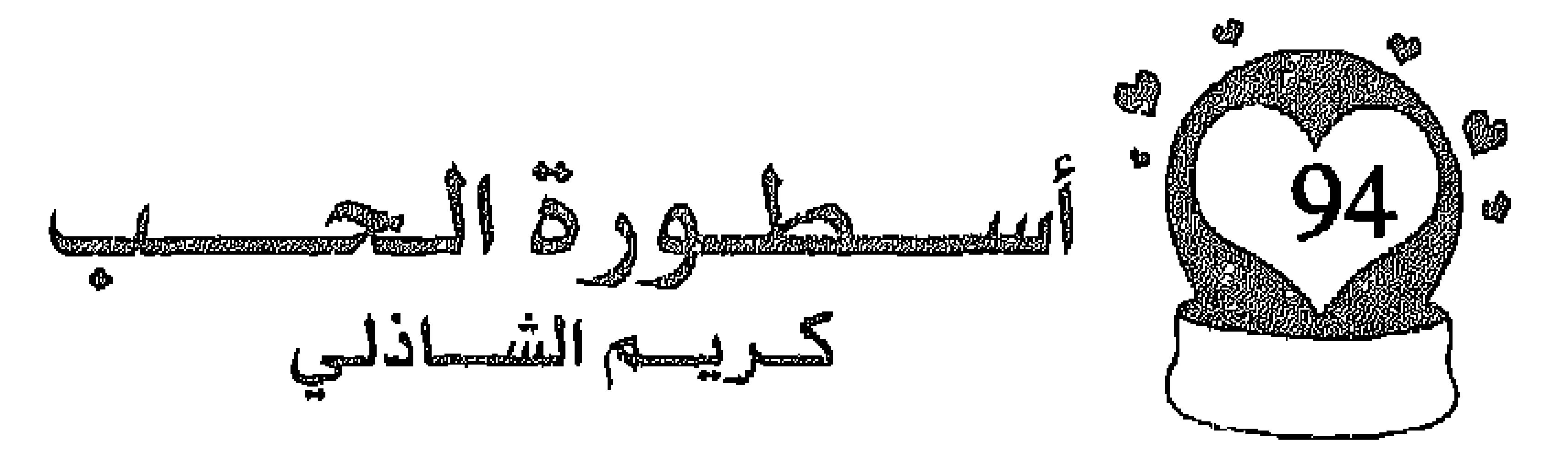
تنهدتْ في ألم وقالتْ: الحب دُمر تمامًا.. بل قُتل مع سبق الإصرار والترصد، أنت تعلم أننا ننتمي إلى ذلك الصنف الذي لا ينفصل أو يطلق، نحن أعقل من أن نشتت أبناءنا بين جحيم زوجة الأب ونار زوج الأم، لكن دعني أخبرك بشيء هام، لن أعيش معه يومًا واحدًا بعد أن يتزوج الأبناء، حتى وإن كنت في الثمانين من العمر.

بل لن أعيش معه خمس دقائق.. فقط فليتزوج الأبناء أو يهاجروا وسأتركه وأذهب بعيدًا !!!.

كما أن هناك مسببات وعوامل لتنمية الحب وتجديده، هناك أيضا مسببات وعوامل لتجريف أرض الحب وإصابتها بالعقم والبوار.

دائمًا في المسائل الإنسانية تكون هناك مساحات كبيرة لاختلاف وجهات النظر، نظرًا لاختلافنا الفطري، واختلاف نشأة كل منا والعوامل والمحطات التربوية والإنسانية التي مر بها، أو خالطها وتعامل معها، لذلك فأنا دائمًا ما أقول في محاضراتي ولقاءاتي التلفزيونية (أن لا وصفة محددة تصلح لجميع البشر)، فالعلوم الإنسانية تختلف عن العلوم التقنية، وفيها مساحة كبيرة للاختلاف والتباين.

ورغم ذلك فهناك ثمة خطوط عريضة تحكم تصرفات معظم

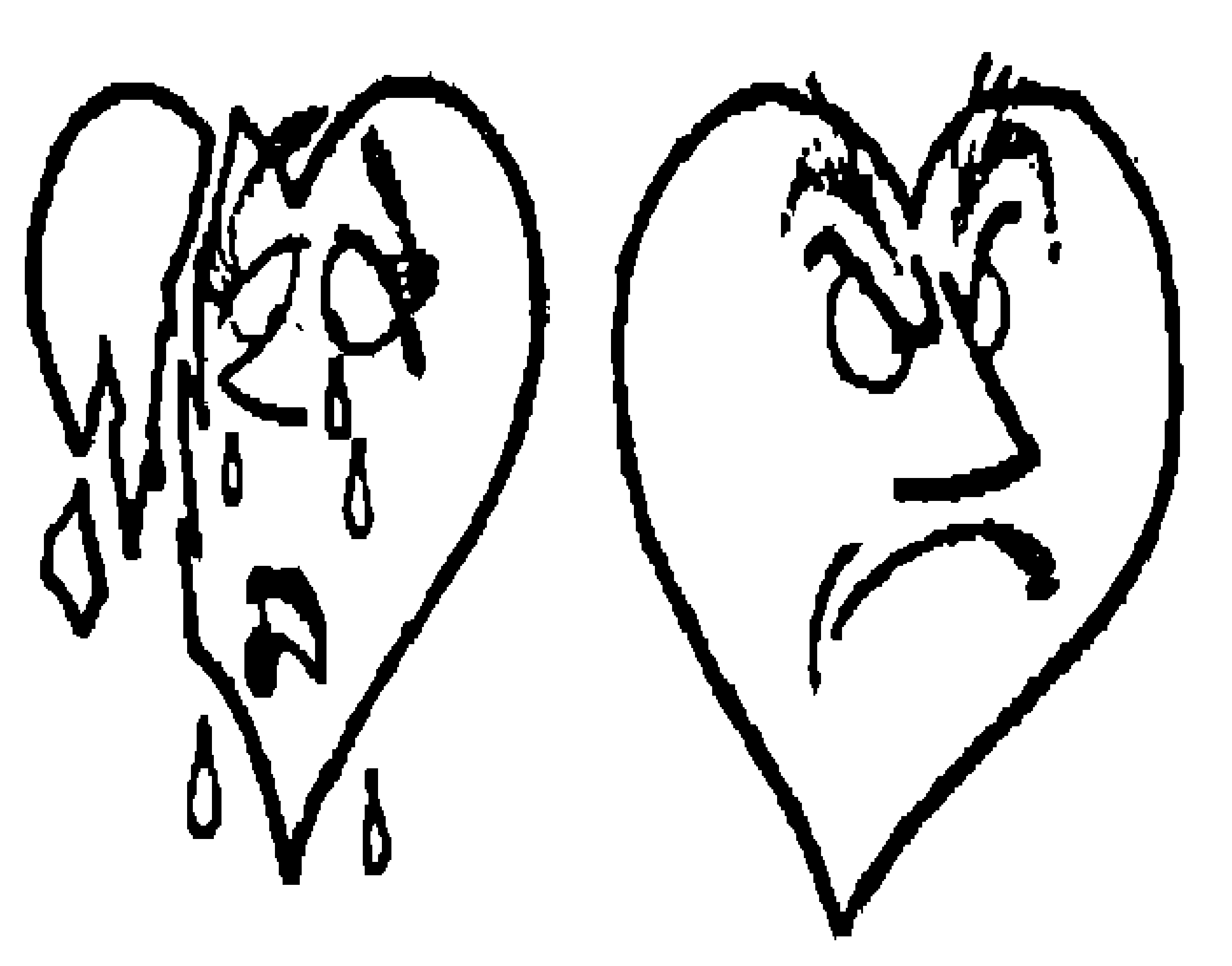


البشر، ونظريات ثبت أنها تصلح للغالب الأعم من الناس .

و في الأسطر القادمة سوف أسرد عليك بعضًا من العقبات الشائعة التي يمكن أن تقف حائلا أمام اكتمال نمو كائن الحب، آملا أن نتدبرها سويًا:

## 1 القناعة بأننا على صواب لمجرد أننا نحن!:

من ثوابت الحياة أن الحق المطلق غير موجود على هذه الأرض خاصة بعد رحيل الأنبياء والرسل المبلغين عن رب العالمين، فبرحيلهم أصبحنا جميعًا -وبلا استثناء!- أشخاصًا نخطئ ونصيب، نفوز ونخسر، نعارض ويجب أن نسمح بأن يعارضنا الآخر،



لكن البشر -أو معظمهم إن شئنا الإنصاف- يرون أن الحق في جانبهم دائمًا، وأن الباطل هو ما يجري على ألسنة الآخرين!، بالرغم من أنهم إذا ما سقطوا في مصيدة الخطأ فسيهزون لك مناكبهم في لامبالاة ويقولون: «وماذا هنالك.. نحن في النهاية بشر!».



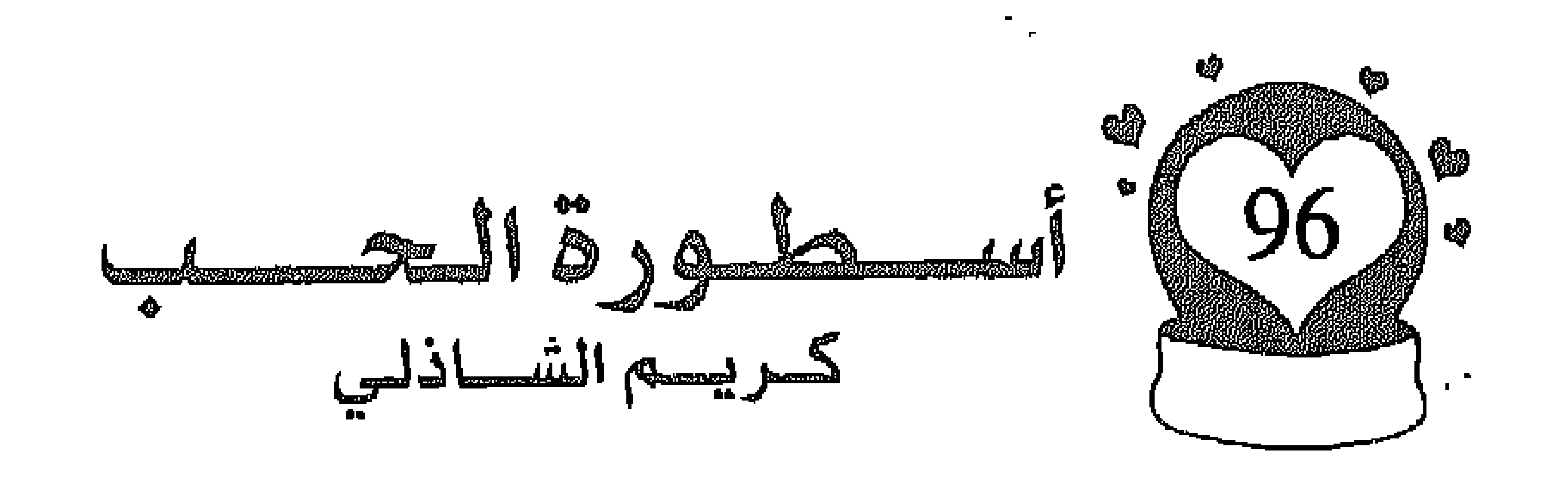
وهذا بالضبط ما يقع فيه الزوجان، ويأنفان من الاعتراف به، كل منهما يبني كثيرًا من آرائه ومواقفه بصلابة وقوة، ويأخذان في الدفاع عنها وتبرير السلوكيات التي تنبع منهما بناء على هذا المعتقد الراسخ مع أنه قد يكون في بعض -أو كثير من الأحيان - غير صحيح!.

**مثال:**

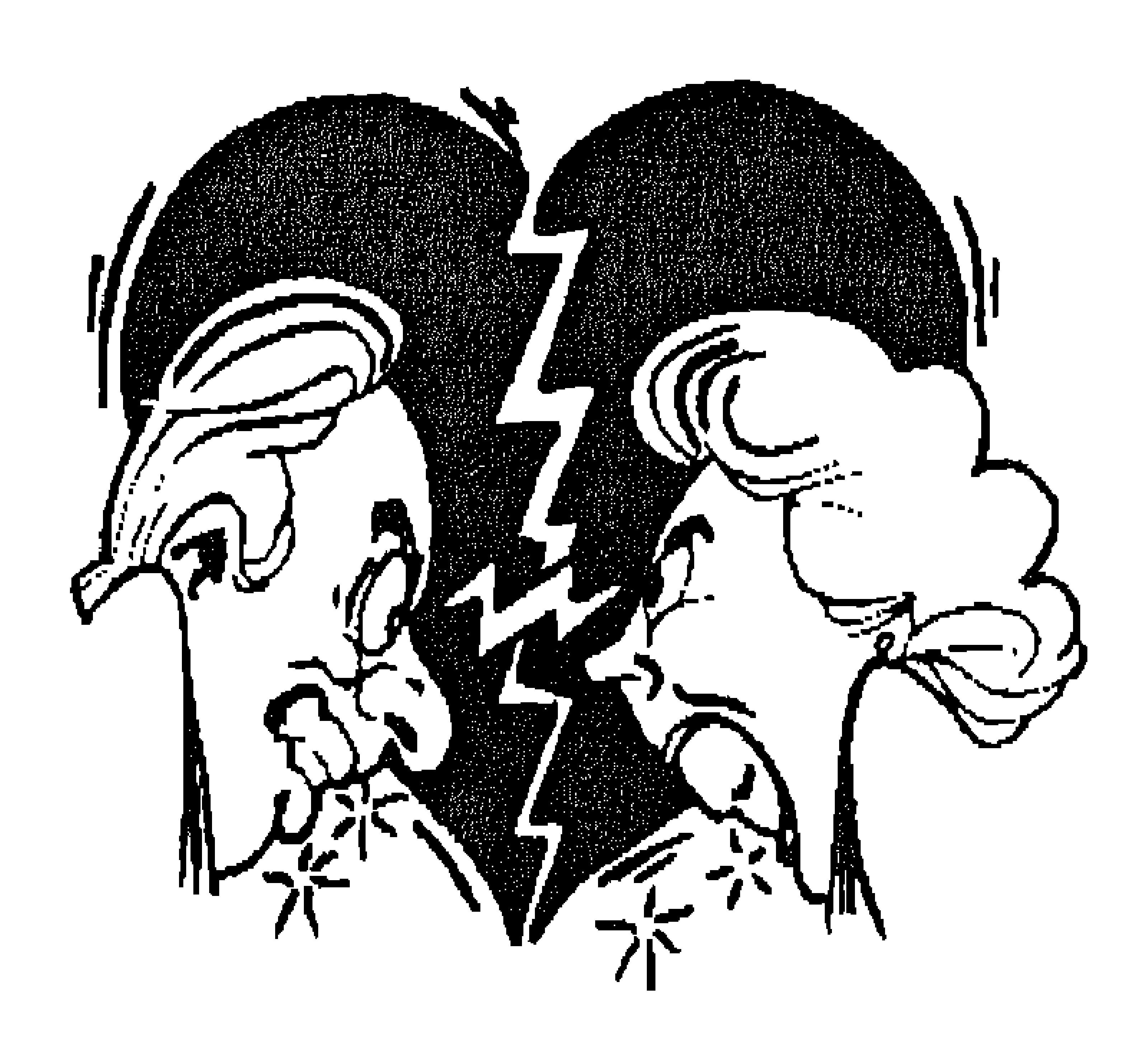
«يوسف» متزوج منذ أربع سنوات، ومع حبه الكبير لزوجته «نور» إلا أن الخلاف كثيرًا ما ينشأ بينهما وبقوة، الأسبوع الماضي حدثته «نور» بشأن رغبتها في العمل في مجال دراستها كمصممة ديكور، «يوسف» أبى بشدة نظرًا لإيمانه أن المرأة ليس لها إلا بيتها وزوجها وأطفالها، حاولت «نور» أن تؤكد له أنها لن تقصر في حقوقه وأنها تستطيع أن توازن بين عملها وبيتها، «يوسف» رفض بشدة أن يستمع لـ«نور»، وكلما همت بالتفاهم معه أكد لها أن المجتمع صار غير مأمون الجانب، واحتكاكها بالناس كفيل بإنشاء الكثير والكثير من المتاعب التي ليسا في حاجة إليها!

«نور» تتحدث، «يوسف» يرفض.. الصوت يعلو.. ثم يصمتان فجأة.. ومرحبًا بدقائق من الجفاء.

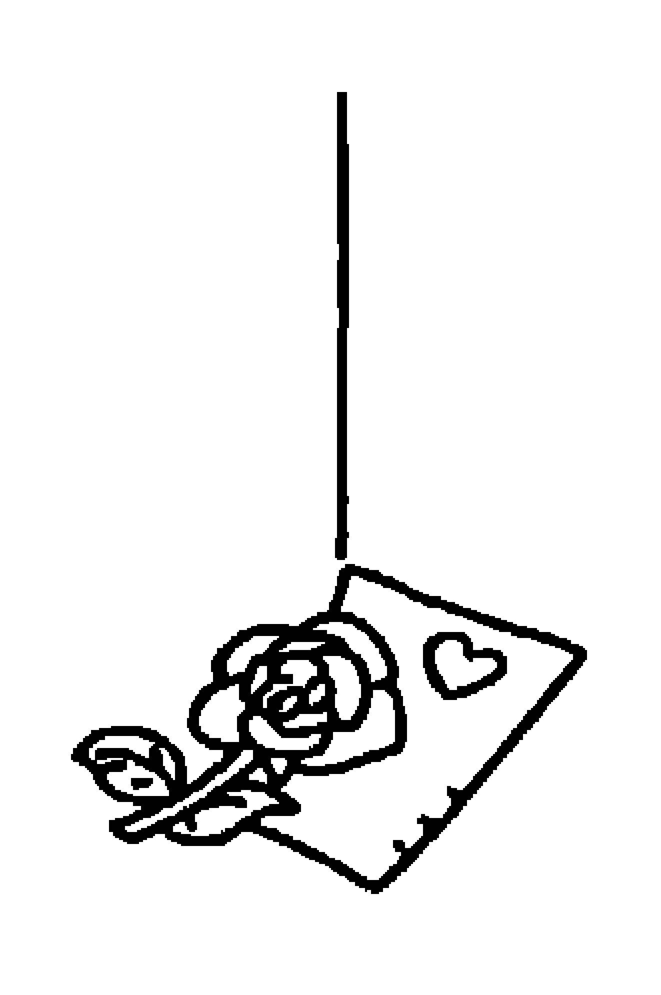
-«يوسف» يتحدث من منطلق الحق المطلق، هو يرى أن هذا هو الصواب، ولا يريد أن يتناقش في ما هو عكس ذلك، وكلما حاولت «نور» أن تخبره بوجهة نظرها تحاشى الحديث معها، فهو يرى أن الحق واضح كالشمس.. وأن كثرة الكلام لن تجدي!.



## والحل..



كن مرنا عند حوارك مع زوجتك، ابن آراءك دائمًا على أنه لا وجود للحق المطلق في هذه الحياة، تأكد دائمًا وأنت تبني آراءك ومعتقداتك أن هناك وجوهًا أخرى للحقيقة قد لا تكون واضحة أمامك، ورؤى جديدة قد تفاجأ بها بعد ذلك.



**وأنتِ أختي الزوجة، أقول لك كما قلت لزوجك، لا تحتكري الحق لمجرد أنك أنت، ولا تتصوري أن أراءك هي الوجه الوحيد المحتمل للحقيقة، لا لستِ دائما على صواب، وليس الحق حكرًا عليكِ.**

المثل الانجليزي يقول (العقل كالمنطاد لا يعمل إلا وهو مفتوح)، والعقول لا تكون مفتوحة إلا في حالة قبولها لوجهة النظر الأخرى،

وتعاملها بمرونة مع وجهات النظر التي تختلف معها، وتقبل النقد والنقاش بهدوء ومنطقية.

## 2 الجدال

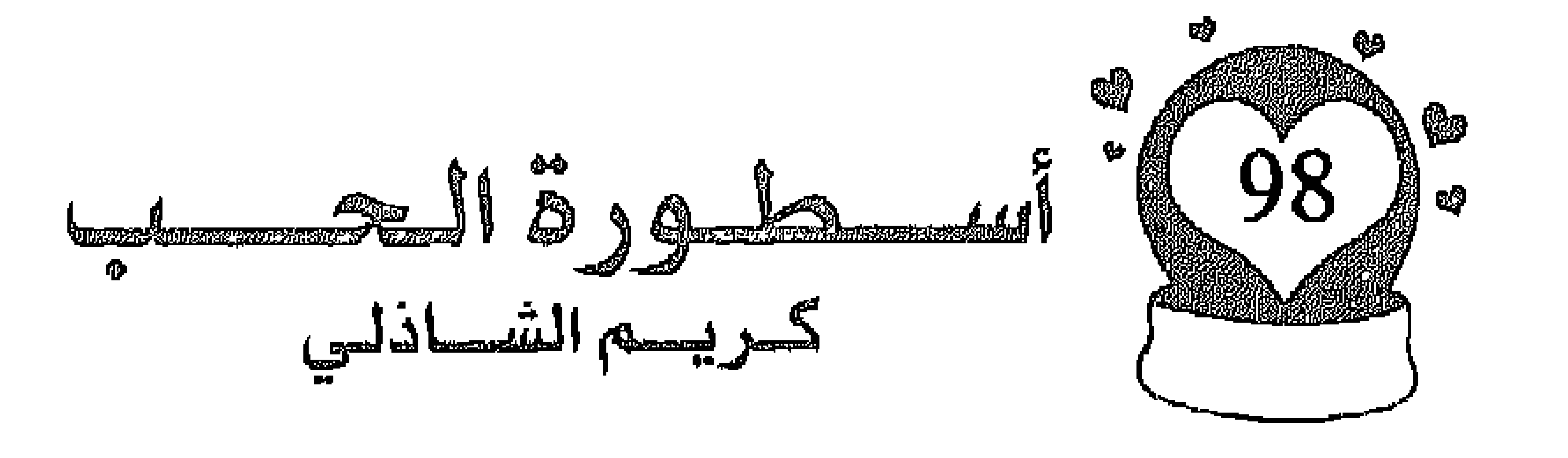
الجدال هو نقاش حاد مليء بالعبارات القاسية الجارحة، تغيب فيه الحقائق وتختفي من سمائه شمس الإنصاف، وغالبا ما ينتهي بجفاء وقطيعة.

وفي الغالب فإن عين المجادل لا تبحث عن الحل ولكن عن عيوب الشخص الآخر!، عن ثغرة في حديثه أو شخصيته تمكنه من إلقاء تبعة المشكلة عليه.

وعلى عكس الحوار الهادئ المتزن الذي يُعدّ أحد شرايين الحب الرئيسية، نجد أن الجدال والنقاش الحاد أحد أقوى أسباب تدمير الحب ضراوة وقسوة، فالكل يتحدث ويُناقش ويلقي بالكلمات، والعقل في إجازة مفتوحة، والمنطق في سُبات عميق!.

مشكلة الجدال أنه معركة كرامة، بمعنى أن المرء منا يستشعر أنه لا بد وأن ينتصر في جداله وإلا سيعد مهزومًا مدحورًا، حتى لو كان نصره على حساب المنطق والكلام المتزن.

وهذا ما يدفع بالمجادل إلى الاستماتة في تأكيد وجهة نظره.



**ولكن كيف نعرف إن كان نقاشنا أمرًا عاديًا أم جدلا يجب إنهاؤه؟**

في الحقيقة هناك إشارات غاية في الأهمية نستطيع من خلالها معرفة ما إذا كان ما نحن فيه حالة حوار إيجابي أم جدال عقيم يجب إيقافه وبسرعة.

أول هذه الإشارات كما أوضحت هو (غياب لغة العقل) حيث نجد المتحاورين -أو أحدهما- في حالة إنكار كامل للحقائق الواضحة، ورفض للمسلمات التي لا تحتاج إلى كلام.

**إشارة ثانية:** ارتفاع الصوت عن مستواه الطبيعي، والصراخ المستفز، والحدة والشدة في التعبير والكلام.

**إشارة ثالثة:** تكرار الكلام مرة تلو الأخرى، وإعادة نفس الجمل إما بنفس الصيغة أو بصيغ أخرى، وعدم الإتيان بجديد.

كذلك فإن من الأمور التي تعد مؤشرًا على دخول منطقة الجدال هو إضفاء ألوان من السخرية والتهكم والاستهتار على الحديث، ومحاولة استفزاز الطرف الآخر.

وأخيرًا عندما تجد أن الطرفين قد تركا الحديث عن المشكلة الرئيسية وأخذا في النقاش حول أسلوب النقاش ذاته، وامتعاض كل طرف من اللهجة المستفزة التي يتحدث بها شريكه.



## والحل:

القضاء على الجدال في حياتنا الزوجية ليس بالشيء الهين أو اليسير، ما لم يسبقه إيمان من كلا الطرفين بأهمية الحوار الهادئ الجميل، والاحترام المتبادل لوجهة النظر الأخرى، وجود هذه العوامل (الحوار - الاحترام) يجعلان الشخص منا لا يخشى الاعتذار أو التراجع إذا ما شعر ببوادر الجدال العقيم تخيم على أفق حواره الزوجي.

فيبتر أي امتداد لهذا الجدال، ويقطع استرسال النقاش الحاد، ويوقف اندفاع المشاعر السيئة، ويؤهل نفسه لمواصلة الحديث بعد هدوء الأعصاب وخلو النفس من أي انفعالات سلبية.

نصيحتي أن نعطي للحوار الزوجي أهمية كبيرة، فبوجوده سيختفي الجدال، ويغيب النقاش الغاضب المنفعل.

## قصة طريفة..

كان هناك زوجان استمر زواجهما ستين سنة كاملة، كانا خلالها يتصارحان بكل شيء ويتشاركان في كل شيء، ويسعدان بقضاء كل الوقت في الكلام أو خدمة أحدهما للآخر، ولم تكن بينهما أسرار، ولكن الزوجة العجوز كانت تحتفظ بصندوق فوق أحد الأرفف، وحذرت زوجها مرارًا من فتحه أو سؤالها عن محتواه، ولأن الزوج كان يحترم رغبات زوجته فإنه لم يأبه بأمر الصندوق، إلى أن كان يومٌ أنهك فيه المرض الزوجة وقال الطبيب أن أيامها

باتت معدودة، اغتم الزوج لسماعه هذا الخبر غمًا عظيمًا، وبات يدعو الله أن يطيل في عمر زوجته، وبينما هو في حزنه وألمه أخذ يقلب في حاجيات زوجته مستعيدًا ذكرياتهما الجميلة، ثم وقعت عيناه على الصندوق فحمله وتوجه به إلى السرير حيث ترقد زوجته المريضة، التي ما إن رأت الصندوق حتى ابتسمت في حنو وقالت له: «لا بأس.. بإمكانك فتح الصندوق الآن»، وفتح الرجل الصندوق فوجد بداخله دميتين من القماش وإبر النسج المعروفة بالكروشيه، وتحت كل ذلك مبلغ ٢٥ ألف دولار، سألها عن تلك الأشياء فقالت العجوز هامسة: عندما تزوجتك أبلغتني جدتي أن سر الزواج الناجح يكمن في تفادي الجدال ونصحتني إذا غضبت منك، أن أكتم غضبي وأقوم بصنع دمية من القماش باستخدام الإبر !.

ومع أن الرجل كاد أن يشرق بدموعه تأثرا وحبا لزوجته الوفية، فقد أحس بالسعادة لأنه فهم -حسب عدد الدمى- أنه لم يغضبها سوى مرتين، فسألها: «حسنًا.. ولكن ماذا عن الخمسة وعشرين ألف دولار؟»

أجابته زوجته: «هذا هو المبلغ الذي جمعته من بيع الدمى!».

## 3 الاحتقار والازدراء

التقليل المستمر من الجهد الذي يبذله كل طرف شيء في غاية الخطورة.

وأخطر ما قد توجهه الزوجة لزوجها عبارة: «ما الذي قدمته لنا؟!».. أو «نستطيع أن نعيش بدونك»..أو «سواء كنت موجودًا أم لا.. فلا فارق».

كما أن أقسى ما يمكن أن يوجهه الزوج لزوجته قوله: (لقد كان زواجي منك خطأ مضى أوان تصحيحه)!.

إن العبارات الحادة التي تدلل على عدم الاحترام والتقدير شيء في غاية الخطورة، والأخطر أنها غير قابلة للمعالجة والتصحيح.

عندما يتعرض الأمر لرجولة الرجل، أو مشاعر المرأة تكون المشكلة مستعصية على الحل.. أبية على النسيان.

«د. جون جوتمان» - أستاذ الطب النفسي بجامعة واشنطون - يؤكد أن الازدراء هو أخطر معول يهدم البيوت، بل أكد - عبر أبحاث عديدة ودقيقة- أن الازدراء يؤدي إلى أمر في غاية الغرابة، فهو فوق ما فيه من تحطيم لنفسية الشريك فهو كذلك يضعف جهاز المناعة!، أي أنه يؤدي إلى مضاعفات جسمانية كذلك، وعلل ذلك بأنه صعب على المرء أن يُقابل بإهانة وازدراء من أقرب البشر إليه وهو شريك حياته.

ولا أستطيع -والحال هكذا- إلا أن أتقدم بنصيحة في غاية الأهمية ألا وهي الحفاظ على مساحة الاحترام المتبادلة وعدم تجاوزها تحت أي ظروف، فغضبي من شريك حياتي لا يعني المساس بكرامته، واختلافي

معه ليس أبدًا مبررًا لانتهاك كبرياءه واعتزازه بذاته.

ولكن إذا ما أخطأنا ذات مرة دون أن ننتبه، فلنحاول سريعًا مداواة هذا الجرح ببلسم التسامح والاعتذار، والاعتراف بالذنب والإقرار بالخطأ والوعد بعدم العودة مرة إلى نفس الخطأ مرة أخرى.

## 4 النِدّية

متى ما أصبح للقارب ربانان استطعنا أن نتنبأ بوشك غرقه أو ضياعه وسط الأمواج!.

فمن حكمة الله التي اهتدت إليها عقول وفِطَر البشر أن أحد العوامل الهامة لإنجاح مشروع ما هي وجود رئيس وقائد يتحمل إصدار القرارات ومتابعتها وتسيير المشروع دون تخبط أو تشتت.

وفي حياتنا الزوجية لا يختلف الأمر كثيرًا، فالرجل يقوم بمهام القوامة والقيادة، ويُسخّر جهده لتخطي العقبات والمشكلات التي تقف أمام سفينة الزواج.

وكما أن هناك قائدًا ناجحًا في قيادته وآخر فاشل، فهناك كذلك زوج ناجح في مسئوليات القيادة وآخر جانَبَهُ الصواب، وكما أن هناك أيضا قائدًا ديكتاتورًا وآخر يشاور ويأخذ بالآراء ولا يُبرم رأيه حتى يستشير، هناك الزوج الديكتاتور والآخر الهين اللين، الذي - وبرغم



قدرته العالية على قيادة حياته وقيامه بواجبه على أكمل وجه- لا يأنف من استشارة زوجته، وأخذ رأيها في كل ما يستجد من الأوضاع.

وأحد أهم العوامل التي من شأنها زعزعة صرح زواجنا هو التعامل بندية بين كلا الزوجين، ومحاولة كل منهما -خاصة الزوجة- رفع راية العصيان والإصرار.

إن سلب الزوج «أختام الحكم» شيء في غاية الخطورة، والتعامل معه رأسًا برأس ورأيًا برأي ليس من مصلحة حياتنا الزوجية في شيء.

اليوم تنزل المرأة لسوق العمل وكتفها بكتف زوجها سواء بسواء، ولديها دخل مادي لا يقل - في الغالب- عما يدره وقد يزيد، والجهد الذي تتحمله لا يقل كذلك عما يتجشمه، فلم إذن الانصياع لأوامره وطاعته، والرضا بالدنية!.

وهذا تحد كبير يواجه بنياننا الزوجي، والوعي بأضراره وما يجلبه من شرور شيء بالغ الأهمية.

**الحل:**

عليك عزيزتي الزوجة أن تؤمني أن زوجك هو قائد الحياة، وهو فقط المخول بتسيير سفينة الزواج، هو وحده المسئول عن وضع الخطوط العريضة وصياغة القوانين.

أما أنت فمستشاره المخلص، ووزيره الحكيم.

تشاركينه القرار، تبادلينه الرأي، تعاملينه بما يليق به وبقوامته، لا تشككي أبدا في قدرته على اتخاذ القرار الصائب، أو تستهيني بمقدرته على وزن الأمور ومعالجتها.

بذكاء تستطيعين مشاركته القيادة، ومعاونته في وضع القوانين، دون أي إخلال بذكورته ودون رفع راية العصيان والندية.

إن الرجل هو رأس الحياة الزوجية، وأنت رقبتها، نعم الجميع ينظر إلى الرأس كمركز للقيادة، ولا ينتبهون كثيرًا إلى أن من يدير هذه الرأس يمنة ويسرة هي الرقبة!.

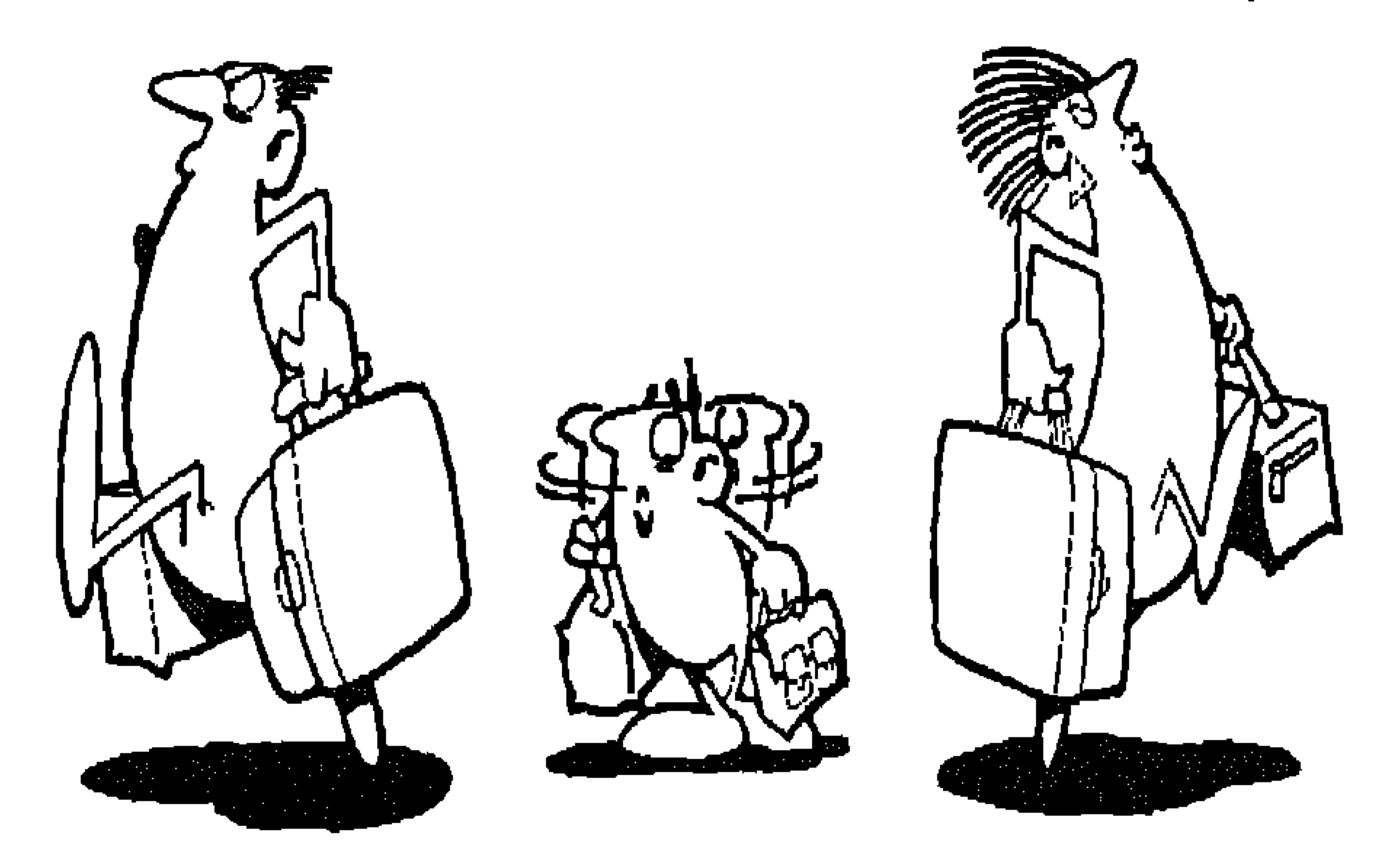
فأديري حياتك بذكاء، ودون انتهاك لحرمة الرجل.. وقوامته.

## 5 الجو العدائي

تنتشر في سماء علاقتنا الزوجية سحب العداء عندما نكون مُفرِطِين في حساسيتنا تجاه النقد الآتي من الطرف الآخر، ويكون أي اختلاف في وجهات النظر -ولو كان عاديًا - سببًا في تعكير صفو الأيام، مما يجعلنا عدائيين في سلوكنا، حادين في ردود الأفعال.

والأخطر أن يكون الجو العدائي شيئًا مألوفًا، وتصبح حالات الوئام مراحل تهدئة ما تلبث أن تنتهي في أي وقت لتعود إلى الأجواء

مرة ثانية سحب الشجار والعداء.



هذا الجو العدائي الذي يعشش في سماء حياة وصفها ربنا بأنها (مودة ورحمة)، من شأنه أن يدمر الزوجين، ويصيب الأبناء بعقد نفسية وانحرافات سلوكية لا تُحمد عقباها.

النظرات الحادة التي تشبه الصفعات، الكلمات الجارحة التي تفوق اللكمات، المحاولات المستمرة لاجتذاب الأبناء في صف أحد الزوجين، وإشراكهم في الحرب الدائرة، كل هذا يُنذر بكارثة أسرية لن يجدي معها إصلاح أو تهدئة.

والتغلب على هذا الأمر يكون بالاحتكام إلى الرصيد الأخلاقي لدى الزوجين أولا، وبالاحتكام إلى الضمير وصوت العقل ونداء الإيمان بداخل كل منهم ثانيًا.

ثم بعد ذلك يكون بتنازل كل طرف عن شيء من حقوقه للطرف

الآخر، وتقبل كل واحد لفكرة أن يكون مخطئا بعض الوقت، ومن الأهمية بمكان غض الطرف كثيرًا وعدم التشبث بآرائنا.

بعد ذلك يأتي قبول النقد والاستماع، وتعلم الرضا وقبول الحلول الوسط المنطقية، وعدم الإصرار على وجهة نظر بعينها.

يجب أن يكون في الحياة الزوجية طرف أكثر عقلا، قادر على قراءة الأحداث، بارع في احتواء المشكلة وإطفائها في الوقت المناسب، حتى وإن كان على حساب نفسه، حتى وإن قدم في سبيل ذلك بعض التنازلات.. فبدون تنازلات وغض الطرف لن تسير الحياة للأمام.. أبدًا.

## 6 النقد بدلا من الشكوى

أن تشكو فهو حق لا يمكن لأحد معارضتك فيه، أن تنقد يعني أن الطرف الآخر مخطئ.

معظمنا حينما يتعرض لمشكلة ما فإنه بدلا من أن يشكو بشكل مبسط ويطلب الدعم النفسي والعاطفي، فإنه يوجه نقدًا مكثفًا أو متقطعًا لشريك حياته بشكل يُظهره وكأنه سبب مشكلاته كلها!، وأنه لولا وجوده في حياته لغدت تلك الحياة أجمل وأروع وأهدأ!.

والفرق بين النقد والشكوى جد مهم، فشكواي تعني (أنا غير



سعيد، هناك مشكلة تؤرقني) أما أن تنقد فمعناه (أنا غير راض عنك، أنت سبب تعاستي).

وحل هذه المشكلة أن نتعلم التعبير الصحيح عن مشاعرنا من خلال الشكوى التي تُذهب الهم، وتجلب الدعم، وتخبر شريك الحياة بأننا نواجه مشكلة ونحتاجه بجوارنا فيها، مع عدم المساس بشكل أو بآخر به أو توجيه اتهام مباشر له.

## 7 أن تقارن شريك حياتك بشخص آخر.

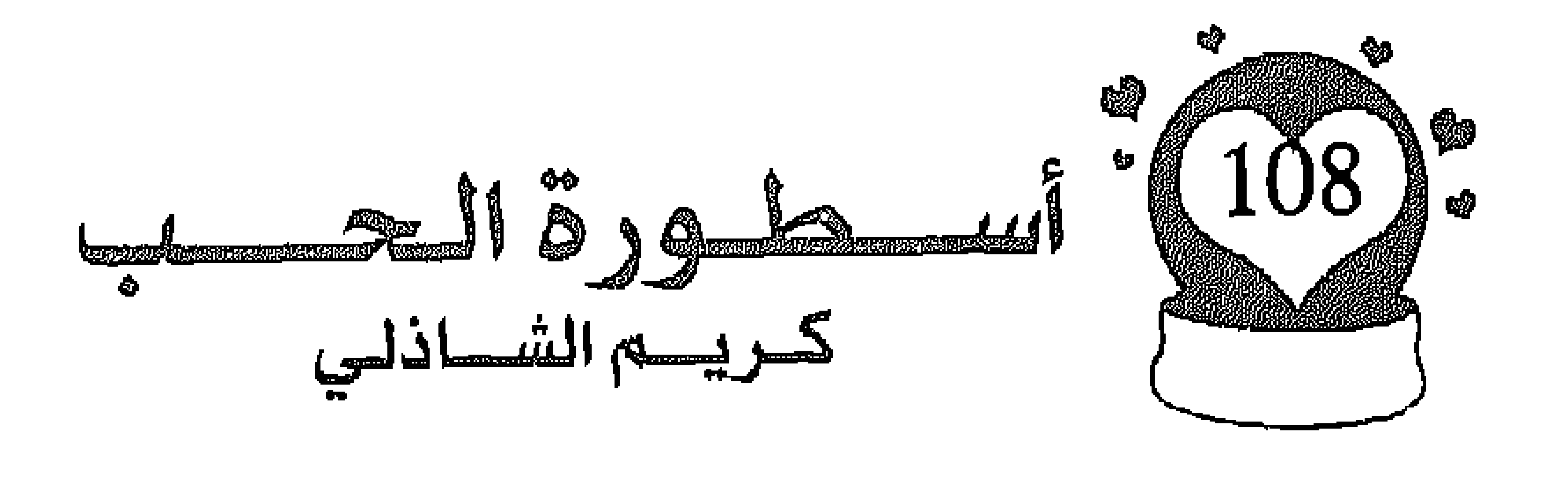
هذه هي الضربة القاضية، أن تقارن زوجتك بامرأة أخرى فهذا أشد من ضرب السيوف، أن تقارني زوجك برجل آخر قد يكون هذا آخر موقف في حياتكما الزوجية.

يجب أن نقبل شريك حياتنا كما هو، قد نوجهه أو نحاول معه كي يصلح شيئا من سلوكه أو فكره، لكن محاولة دفعه ليشبه فلانًا أمر لا يمكن قبوله أبدًا.

مقارنته بزوج أختك، أو مقارنتها بابنة خالتها شيء خطير جدًا... جدًا.

## 8 الاحتكام إلى النوايا لا السلوك

هو لم يخبركِ أنه يكرهك لكنك تعرفين ذلك جيدًا!!.



أنت تحب زوجتك، وقلبك ينبض بالشوق لها، لكنك لا تقول ذلك ولا تدلل عليه، مكتفيًا فقط بأن ما في قلبك يجب أن يشعر به شريكك من تلقاء نفسه، وهذا أمر غير صحيح، شريك حياتك - والبشر عامة- تبني آراءها على سلوكك لا نواياك، إذا أحببت شريكك فيجب أن تخبره بذلك، وإذا غضبت منه فلا تتردد في مصارحته، لا تسجن في صدرك مشاعرك المختلفة سلبية كانت أو إيجابية، ولا تعتمد على النوايا الطيبة وحدها، فكثيرًا ما أخطأ البشر في قراءتها، خاصة إذا خالفها سلوكك.

## تأملاتي الخاصة

✍ ..................................

✍ ..................................

✍ ..................................

✍ ..................................

✍ ..................................

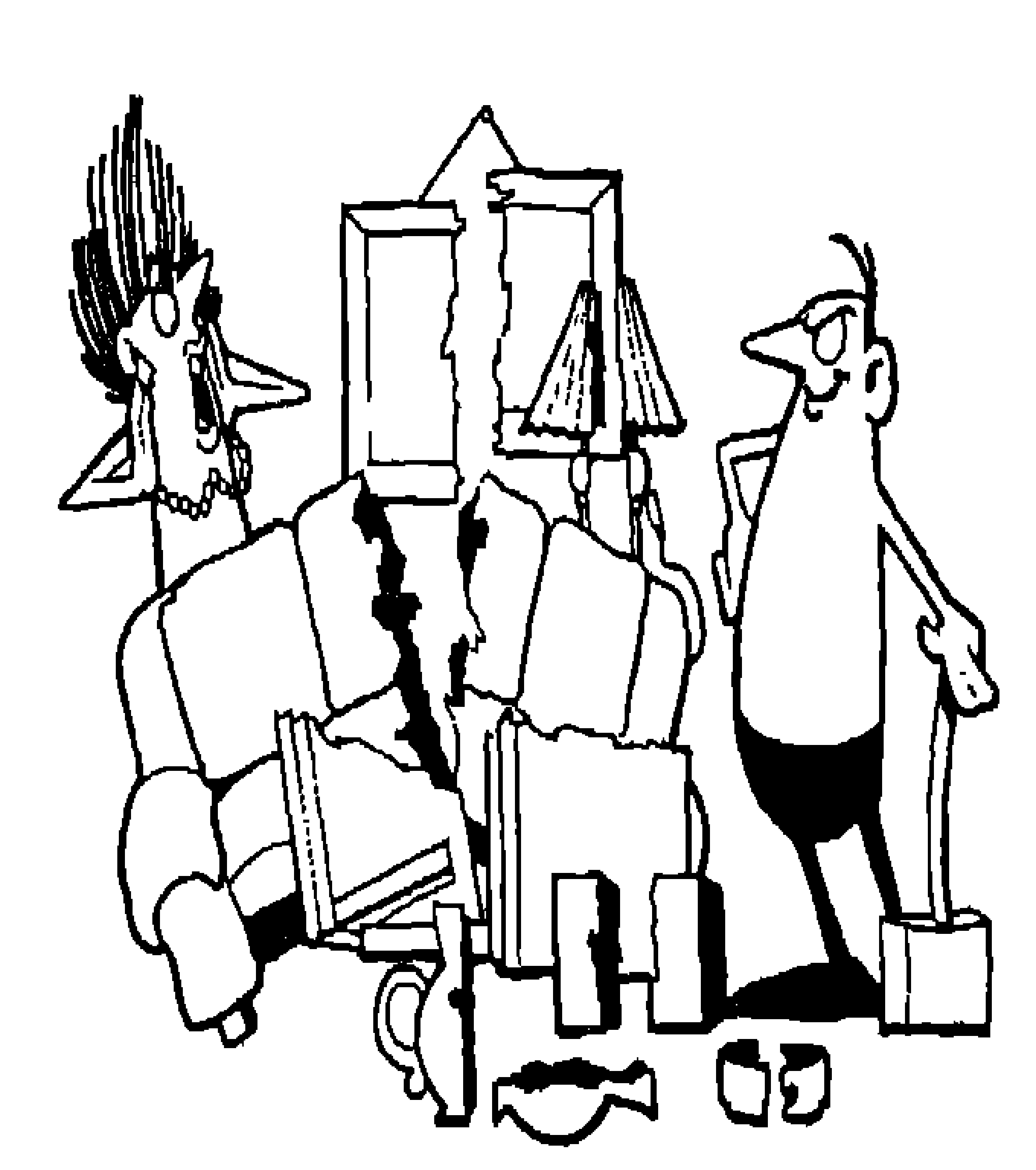
# 11 مشكلة زوجية

الطلاق؟!، لا يا سيدي لم يتبادر إلى أذهاننا أبدًا هذا الخيار، نعم فكرت مرات قليلة في خنقها وهي نائمة، لكني لم أفكر في الانفصال عنها أبدًا، إنها العِشرة التي لا تهون كما تعلم..!!!

نظرًا لكون البشر مختلفين في طبائعهم وسماتهم النفسية والخلقية، فإنهم بالتالي يختلفون عند مواجهة الأحداث والظروف المختلفة.

وفي حالة الخلافات والمشكلات الزوجية تظهر طبائع المرء النفسية والخلقية، ويتم تحديد سماته الشخصية.

فبعضنا تجده هادئًا مستفزًا، والآخر كالبركان المشتعل!، بعضنا يواجه بقوة وصرامة، والآخر ينسحب تاركًا الميدان، تعالوا نلقي نظرة على الأنماط الشائعة للأزواج والزوجات عند حدوث مشكلة ما:



**1** **الشريك الهجومي:** هو الشريك الذي يندفع في أي مشكلة زوجية كي يلقي باللائمة على الطرف الآخر، دائمًا هو في الموقع السليم، والآخر هو سبب ما يواجههم من مشكلات، كلماته كقذائف اللهب، حجته لا تقبل المناقشة.

هذا النوع -سواء الزوج أو الزوجة- يسبب نوعًا من التوتر في البيت كله، والتعامل معه يجب أن يكون بالهدوء لا بالصوت العالي المضاد، تحتاج وأنت تتعامل مع شريك بهذا الشكل أن تتفق معه في أوقات غير أوقات النقاش عن آلية لإدارة الحوار، حدثه أنك تحبه وتحترمه بيد أن طريقته في النقاش قد لا تصل بكما إلى حل للمشكلات التي تواجهكما.

كذلك من الجميل عند التعامل مع الشريك الهجومي امتلاك أدوات الهدوء والحكمة وكظم الغيظ واستشعار الفائدة التي ستعود على المرء من ذلك، يقول رسول الله ﷺ: **«ما من جرعة أعظم أجرًا عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله»**[1]، أضف إلى ذلك أنه في كثير من الأحيان قد يكون الشريك الهجومي المندفع ذا قلب دافئ طيب بالفعل.

---

(١) رواه ابن ماجه.



**2 الشريك المنسحب:** جملته الخالدة (لنتحدث في هذا الموضوع فيما بعد)، مما قد يصيب الشريك الآخر بحالة من الانفجار أمام بروده وانسحابه المستفز.

إذا كان شريكك من هذا النوع، فالأفضل ألا تنفجر غيظًا أو حنقًا منه، بل حاول أن تجاريه في اختصاره، قل له (حسنا، لنؤجله لما بعد)، تحل بالصبر والهدوء أثناء تعاملك معه، وحدثه عن المشكلة في وقت آخر.

**3 الشريك المسالم:** يعمل على طرد المشكلات باستماتة، لا يحب النقاش أو الشجار، كل ما يشغل باله في أي مشكلة هو الخروج بالعلاقة الزوجية بسلام، هو زوج يحب الهدوء والسكينة، بيد أنه قد يجنح إلى السلبية في أوقات عدة تفاديًا لمواجهة مشكلة ما، وهذا الزوج يجب أن نستغل فيه حبه في البعد عن المشكلات، مع تذكيره في الأوقات التي تحتاج إلى تدخل حازم بأهمية الحسم والمواجهة.

**4 الشريك المراوغ:** لا يمكن للطرف الآخر إقامة حجة عليه، مراوغ كالثعلب، بدهاء غير موصوف يقلب الطاولة ويُغيّر مجرى الحديث، ليعلن بابتسامة مستفزة أنه على حق.

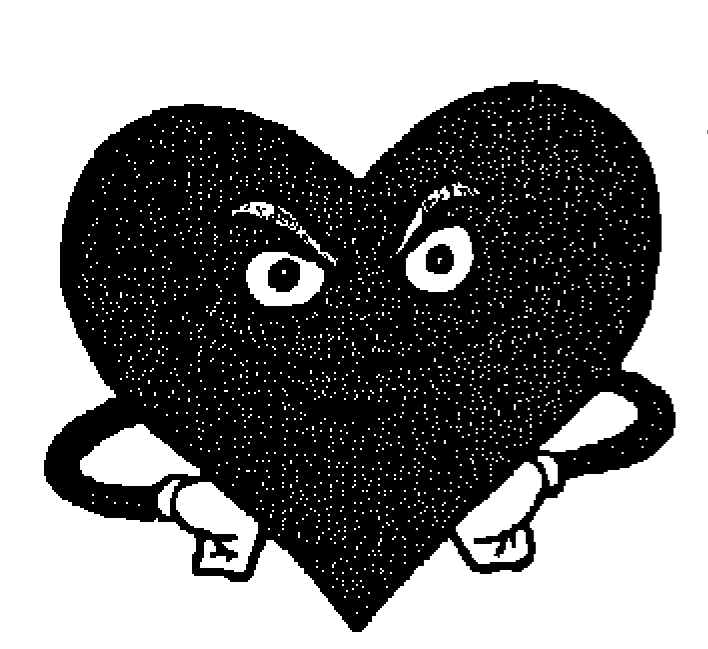
يقتنص خطأك -ولو كان بسيطًا!- فيضخمه، ويقلل من حجم خطئه حتى يكاد يخفيه، وتعاملك مع هذا النوع لا يكون بالشكوى، ولا محاولة مجادلته فهذا ملعبه، وإنما بالهدوء والتركيز على المشكلة وعدم الانسياق وراء مراوغاته، مهما يحاول البعد بك عن مركز المشكلة أعده إلى نقطة الخلاف بهدوء وحكمة .

5 **الشريك الحكيم:** يمتلك ذكاء وحكمة تؤهله للخروج من المشكلات بهدوء، يتصرف بشكل مُرضي له وللطرف الآخر، يجب شكر هذا الشريك بمعاملته بالمثل، وتقدير عقله وتفكيره، واحذر أن يغرك عقله وحكمته فتزيد في مشاكساتك، واحمد الله أن وهبك مثل هذا الشريك الرائع، يقول تعالى: ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾ [الرحمن: ٦٠].

قد تجد أن فيك بعض الصفات من هنا ومن هناك، بيد أنك ستحس في نفسك ميلا معينا إلى صنف من هذه الأصناف الخمس، ومن أجل أن تنعم بحياة زوجية رائعة أنصحك بأن تتخفف من العيوب التي قد تجدها فيك مما ذكرناه سابقًا، وقبل أن تنظر لطبيعة الطرف الآخر وتصنفه، أنظر لنفسك وقوّمها.

ومهما كانت طبيعة شريكك، فالعفو يفلح مع الجميع، والصبر ترياق نادرًا ما يفشل، وفي «صحيح مسلم» أن النبي ﷺ قال: **«ما زاد الله عبدًا بعفو إلا عزًا»**.





**ومن أجل امتلاك أكثر لزمام الأمور فأنصحك عند حدوث مشكلة زوجية، والشعور أن الحنق يملك عليك فؤادك أن تنتبه لما يلي:**

١- **المشكلات الزوجية مفيدة أحيانا!:** فالبيت الذي بلا مشكلات، بيت طُمست فيه شخصية طرف لصالح الطرف الآخر، فمن الصحي والضروري وجود المشكلات لأسباب عديدة منها تأكيد الاختلاف والتحاور وإثراء التجربة، وكذلك للعثور على حلول لما يواجه الاثنين من معضلات موضوعية، تفرضها الوقائع اليومية.

٢- **ابدأ النقاش بلطف:** لا تُصعّد وتيرة الخلاف منذ اللحظة الأولى، لا تبادره بالنقد والازدراء أو بشكل فيه روح المواجهة والندية، بمقدار ما تتمتع به من لطف وحنو يكون خروج الحوار أو النقاش بشكل سليم مُرضٍ لكلا الطرفين.

٣- **مهما كان الخلاف حادًا فإننا -مع ذلك- لسنا أعداء:** هذا ما يجب أن يقر في وجدان كل منكما، ويجب أن نؤمن أن الحب لا يطرد المشكلات وإنما يجلبها، لا بد -ما دمنا نحب بعضنا البعض ونغار على بعضنا البعض- أن يكون هناك مناوشات ومشكلات، وهو أمر محمود ما دام ليس به ما يجرح وما دمنا قادرين على

حصره في حجمه الطبيعي، أما الهجوم والصراخ والاحتجاج الحاد فهو الذي يصنع شقاقًا وعداء!.

٤- **تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار:** عندما ترتفع حدة النقاش، وتبدأ نقطة الانفجار تظهر تلوح في الأفق، فيجب أن نبحث وباستماتة عن سبل لمنع حدوث هذا الأمر، هذه النقطة بالذات تشكل محورًا هامًا في استمرار الزواج، ويكون هذا ممكنًا إذا ما امتلكنا القدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر بالتعاطف والإنصات الجيد، الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو فسوف تهدم الزواج تمامًا.

٥- **تنقية النفس من الأفكار المسمومة:** يؤكد «د. جون جوتمان» -العالم النفسي- أن حالة انفلات الأعصاب تثير وبشدة الأفكار السلبية عند الطرف الآخر وبالتالي تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية قوية.

٦- **ويؤكد بأن إزالة الأفكار المسمومة من النفس**، تساعد على معالجة هذه الأفكار بشكل مباشر!، فمثلا عندما يقول الواحد منا «أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة».. « لماذا يعاملني دائمًا بهذه الطريقة

السخيفة »، «إنه يتعمد إهانتي واستفزازي»، كل هذه العبارات وما شابهها تتسبب في أحاسيس مدمرة تُشعر المرء -خاصة الزوجة- بأنها ضحية بريئة، كما أن التمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب وحرج الكرامة تعقد الأمور.

٧- **وكي يتخلص الشريك -خاصة الزوجة أيضًا- من قبضة هذه الأفكار المسمومة**، فإنه يجب عليه أولا رصدها بوعي وإدراك كاملين، وعدم تصديقها والتشكيك الدائم في صدقها، وبذل مجهود في استرجاع شواهد تدحض هذه الأفكار، فبدلا من أن تقول الزوجة مثلا: «إنه لم يعد يهتم بي - إنه أناني دائمًا»، تتذكر المواقف التي ضحى زوجها فيها من أجلها، واللحظات التي اهتم فيها بمشاعرها وحقوقها، وتقول لنفسها «مع أنه يضايقني الآن فهو يهتم بي في أوقات كثيرة ويراعي مشاعري وحقوقي، هو أبو أبنائي وطالما تعب من أجلنا واهتم بنا، لا يجب أن أنسى كل هذا رغم حنقي عليه الآن».

٨- **وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة بتداعياتها الباب** لإمكانية الوصول إلى حل إيجابي للمشكلة.

٩- **تخلص من داء (الإنصات الجزئي)!**: فمما ثبت أن البشر يميلون إلى سماع الجزء الذي يريدون سماعه دون الاهتمام بالإنصات لكل ما

يقال، هذا الإنصات الجزئي غالبًا ما يحدث عندما يكون الحديث ذو طابع جدي ودقيق وحساس، يدفعنا هذا الخلل إلى صم الأذن بشكل لا إرادي عن نقاط إيجابية كثيرة في طيات الحديث والتركيز فقط على ما نود التركيز عليه!.

١٠ - **عندما تعبّر زوجتك مثلا عن قلقها وحزنها واكتئابها من بقائها في المنزل طيلة اليوم**، بينما أنت في العمل الذي يلتهم جل وقتك، فأنت لا تتفهم شكواها ولا تشعر بها، واكتفيت بمعرفة أنها ضجرة وتريد الخروج، وربما تبدأ بعد ذلك في ترديد نفس الأسطوانة المكررة أنك تعمل من أجل حياة كريمة لكما ولأبنائكما.

١١ - **والأولى أن تستمع بحس مرهف لما تقوله**، وتتفهم بدقة حجم شكواها وتحاول إدراك وجهة نظرها و تفهم تفسير ما تحاول قوله بمعاييرها لا معاييرك!

١٢ - **توقف عن لوم الطرف الآخر** وركز على حجم مساهمتك أنت في إيجاد حلول للمشكلة، انظر لما يمكنك أن تقدمه لإنهاء الخلاف دون النظر لدوره في إشعال نار الخلاف!

١٣ - **لا تستخدم ما أخبرك به شريكك من أسرار** -في لحظة ثقة- أثناء جدالكما: فهذا من شأنه أن يبعد الأمان عنكما، ويشعر الطرف



المُعتَرِف بعدم الثقة.

١٤- **حاول أن تخبر شريكك بما تحس به من مشاعر:** (حـزن - ألم - دهشة - خوف) وبطرق متحضرة متفتحة، فهذا من شأنه أن يخلق نوعًا من التعاطف الحار المتبادل مع حالتك.

١٥- **ضع شريكك في ذهنك وأنت تجهر بآرائك وتلقي بما لديك:** ضعه في ضميرك و تلطف معه، لا تنس أنه شخص مختلف عنك ويمتلك خبرة حياتية غير التي تمتلكها دفعته لقولٍ يخالف قولك، ورأي قد لا يستسيغه عقلك.

١٦- **لا تنه النقاش دون وضع حد له:** فإما إنهاؤه، وإما تحديد وقت آخر لمناقشة ما لم يتم الاتفاق عليه.

١٧- **تذكر دائما أن أقرب الطرق بين نقطتين هو الخط المستقيم:** في بعض الأوقات يكون التحايل والالتفاف حول الحقيقة ذا نفع، لكن نجاح ذلك يظل محدودًا، وعلى المدى الطويل فإنه لا يصح إلا الصحيح، إن الخطأ من طبيعة البشر، والاعتذار حال اكتشاف الخطأ هو أحد أهم سمات الشخص المنصف والشجاع.

يمكنك من خلال استيعاب هذه النقاط أن تدفع حوارك ليكون أكثر سلاسة، أقل حدة، ذا طابع ودي يساعد على حل المشكلة، وتنأى بنفسك وشريكك عن الإسفاف والتركيز دائمًا على العيوب الشخصية

والسلبيات التي يقع فيها كل طرف.

**إن الخلاف الزوجي بالنسبة للزوجين اللذين يمتلكان ذكاء وفطنة هو أحد العوامل المضيئة التي تؤدي إلى حب دائم وراسخ.**

وبالإرادة القوية نستطيع تغيير الكثير من سلوكياتنا غير الصحيحة، بأخرى أكثر إيجابية، ونستطيع تعلم كيف يمكننا عند الخلافات أن ندفع عجلة حياتنا نحو مزيد من الحب والنمو والتقدم، بدلا من تركها للنقاش الحاد وسوء الفهم ليقضيا عليها!.

**ما نمطك أثناء الخلاف**

✍ ..............................................................................

**أهم الملاحظات التي ترى أنها تزعج شريك حياتك عند حدوث مشكلة بينكما هي:**

✍ ..............................................................................

✍ ..............................................................................

✍ ..............................................................................

**ما نمط شريكك أثناء الخلاف**

✍ ..............................................................................



**أهم الأشياء التي تزعجني منه عند حدوث مشكلة ما هي**

✍ ........................................................................................

✍ ........................................................................................

✍ ........................................................................................

**من وجهة نظري هذه النقاط الخمسة هي التي تزيد من حدة الخلاف**

✍ ........................................................................................

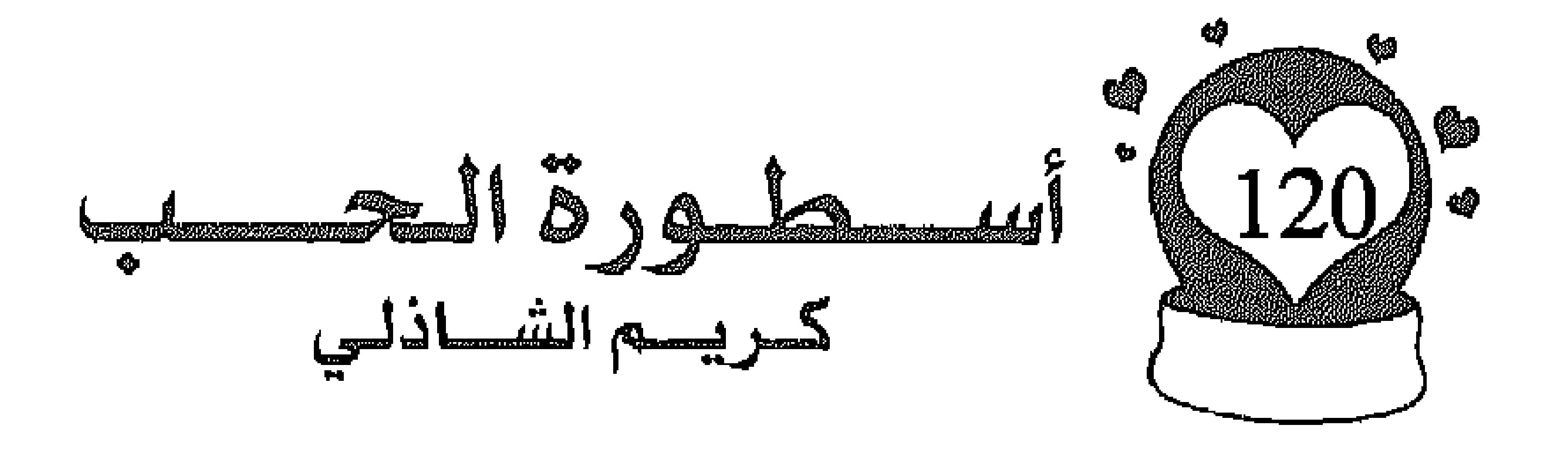
✍ ........................................................................................

✍ ........................................................................................

✍ ........................................................................................

✍ ........................................................................................

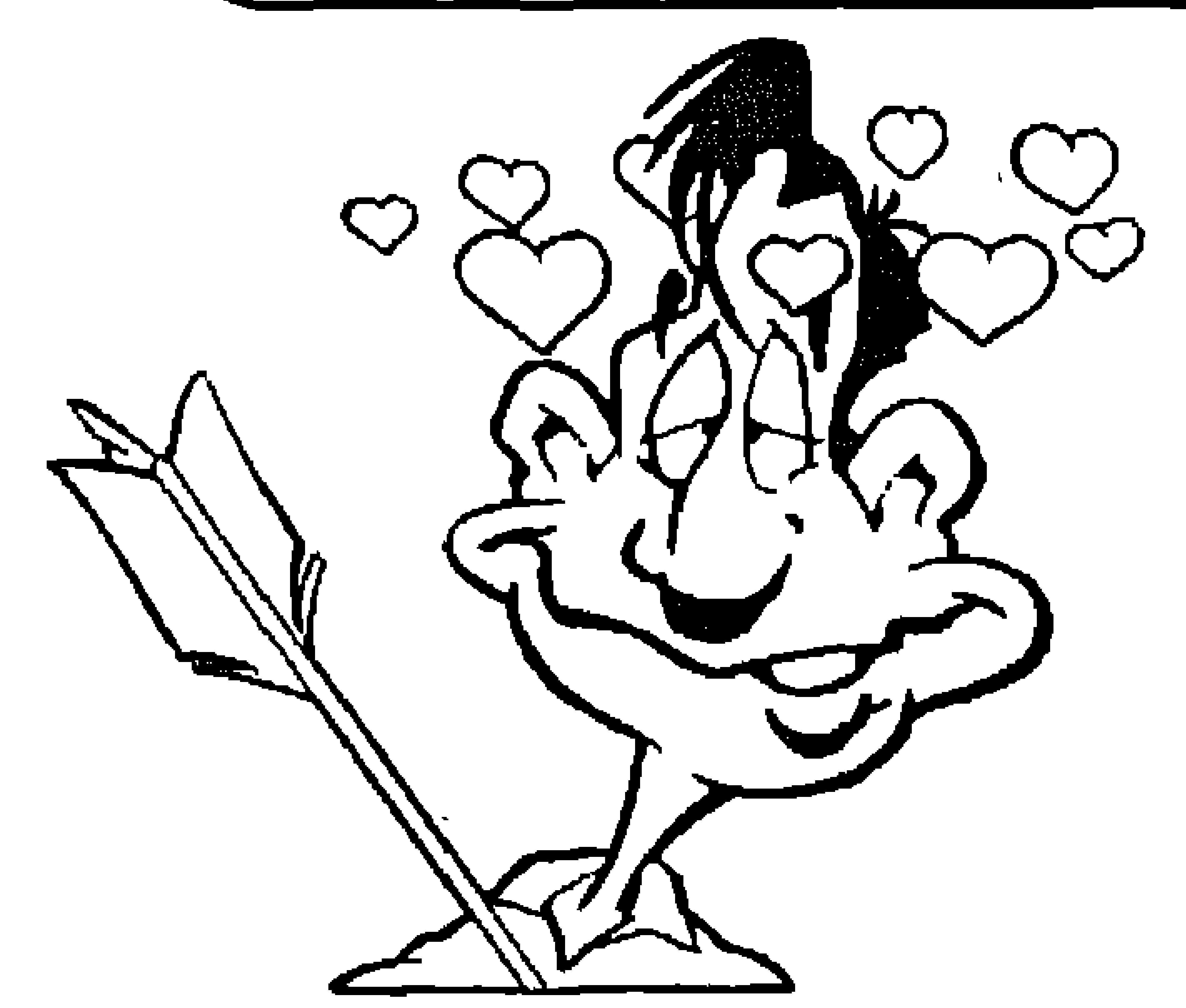




# 12 الدعم العاطفي

نظرتْ إليه بطرف مليء بالعتاب ثم استدارتْ إلي قائلة: لم يقل لي أنه يحبني منذ أيام الخطبة، لا يحدثني عن الشوق والحب والهيام، ثم ضحكتْ قائلة: لقد أعطيته أحد كتبك ليقرأه، فأعاده إلي بحجة أنه ليس بحاجة إلى رواية رومانسية، وطالبني بأن أقرأ لكاتب واقعي.

أسرع الزوج قائلا في ارتباك: لم أقصد شيئا، وقد أخبرتها من قبل أني أحبها، لكنها تنسى، ثم هل يجب علي أن أبدأ يومي بقراءة قصيدة حب على أسماعها، الحياة يا سيدي ليست بهذا الصفاء!



نعتقد -نحن الرجال أن كلمة أحبك التي قلناها في بداية الزواج يمكن أن تظل محتفظة برونقها وصلاحيتها حتى آخر العمر!.

فيرى الزوج أنه ليس بحاجة إلى دفع ضرائب جديدة على الزواج!، وأنه ما دام قد قال لزوجته أحبك ذات يوم، فالأمر ليس بحاجة لتأكيد طالما أنه حتى الآن لم يخبرها بالعكس!.

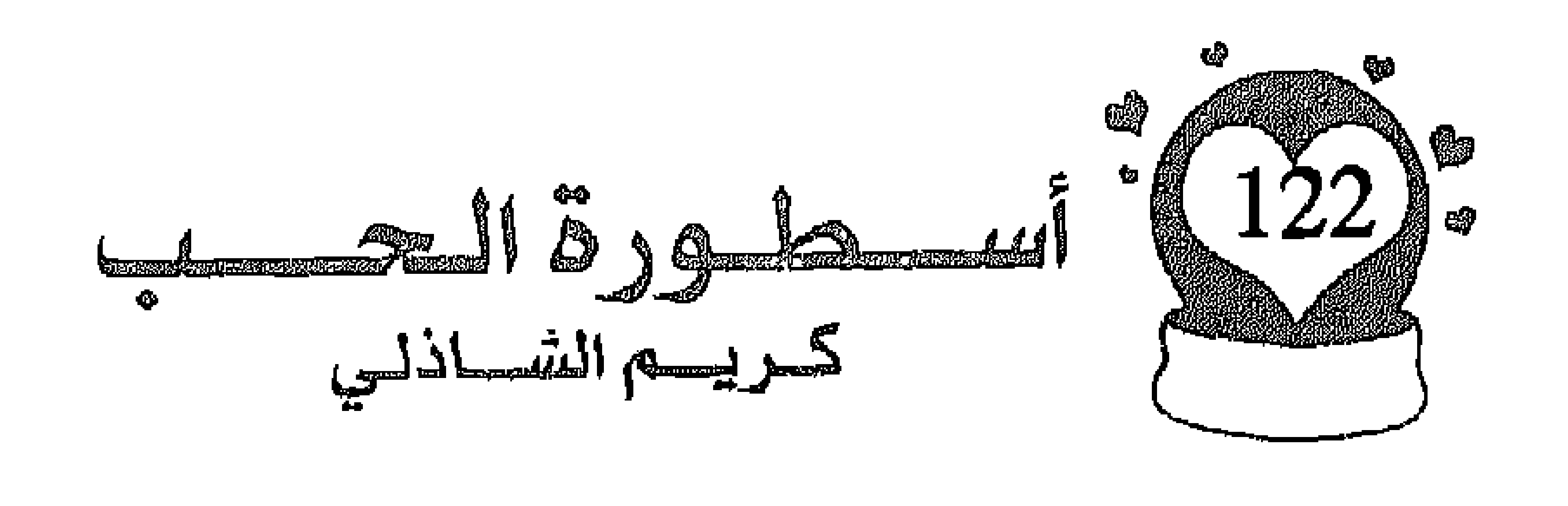
لكن طبيعة الزوجة - عزيزي الزوج - تحتاج دائمًا إلى دعم عاطفي لا ينقطع، إنها تتشكك في الحب إن لم تغذه عبارات رومانسية مستمرة.

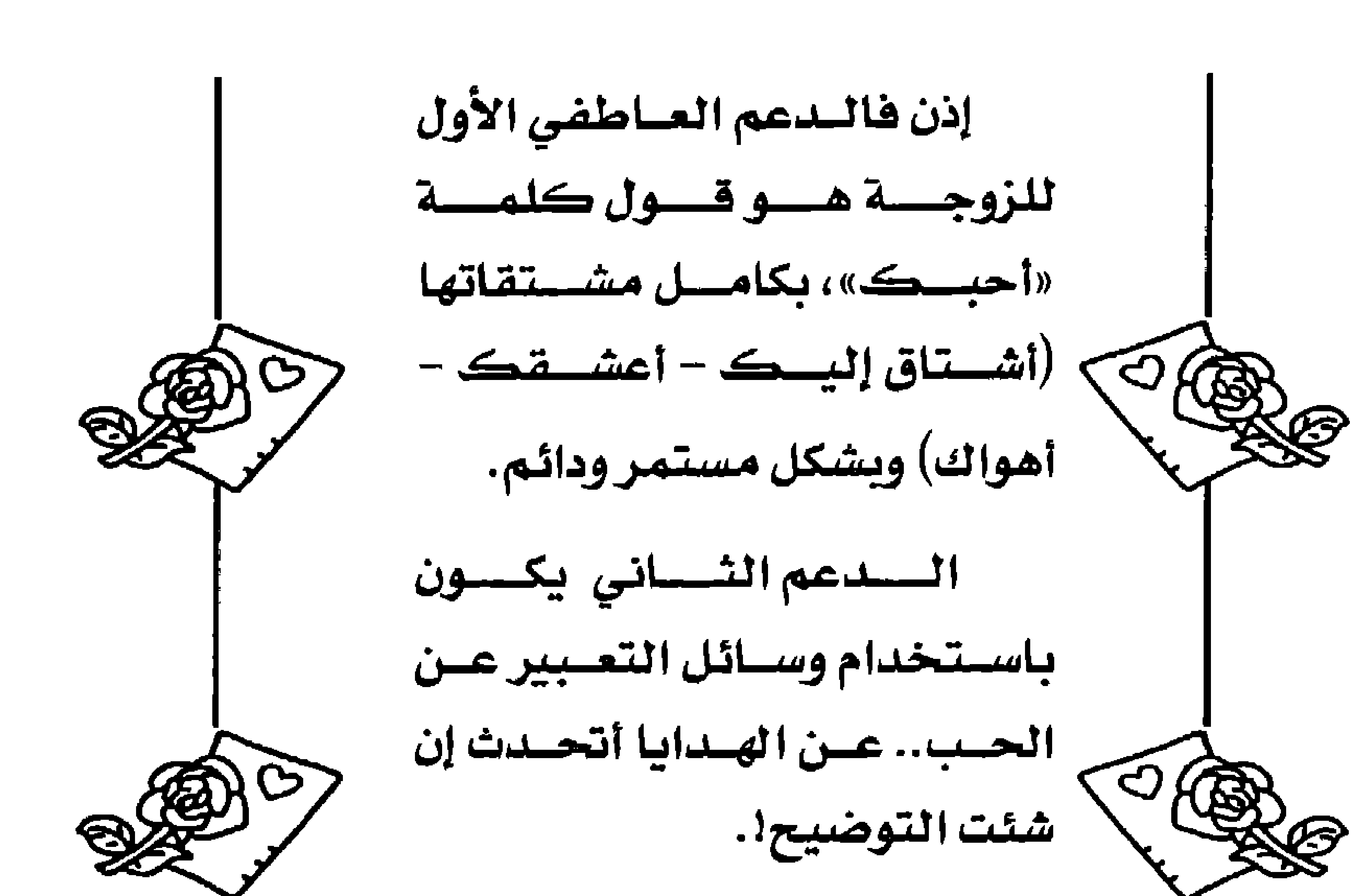
صحيح أن الرجال أيضًا يحتاجون للشعور بأنهم مرغوبون، لكن الفارق أن الرجل ما دام مرتبطًا بعلاقة فالأمر منتهٍ، على عكس المرأة التي تحتاج إلى تأكيد دائم من زوجها على حبه لها وتقديره لشخصيتها.

في السيرة النبوية أن النبي ﷺ قال لزوجته السيدة «عائشة» رضي الله عنها ذات يوم: «**حبك كعقدة الحبل**» دلالة على متانة علاقته ﷺ بها، فكانت -كما تروي كتب السير- تسأله بين الحين والآخر: (كيف حال العقدة؟)، فيقول لها ﷺ وهو يبتسم «على حالها»، هذه الحالة الجميلة والفريدة من الحب، تؤكد لنا حاجة إحدى أعقل النساء لسماع كلمات الحب، وتجاوب أشرف الخلق مع هذا الميل الفطري.

معظم الرجال لا يستوعبون هذا الأمر، يقول أحدهم لزوجته: «إني أعمل من أجلك، أحاول توفير أقصى حياة كريمة لك هل بعد هذا تحتاجين تأكيدًا لحبي لك؟!».

أضف إلى ذلك أن الرجل يعتقد أن الكلمة تفقد بريقها إذا كثُر استخدامها، وأن زوجته قد تمل من سماع كلمة «أحبك»، ولذا فيجب عليه التغيير والابتكار، وهذا أيضًا شيء غير صحيح، فالزوجة لا تمل أبدًا من سماع كلمة «أحبك» حتى وإن كررها الزوج مع كل نفس يتنفسه!.





**إذن فالدعم العاطفي الأول للزوجة هو قول كلمة «أحبك»، بكامل مشتقاتها (أشتاق إليك - أعشقك - أهواك) وبشكل مستمر ودائم.**

**الدعم الثاني يكون باستخدام وسائل التعبير عن الحب.. عن الهدايا أتحدث إن شئت التوضيح!.**

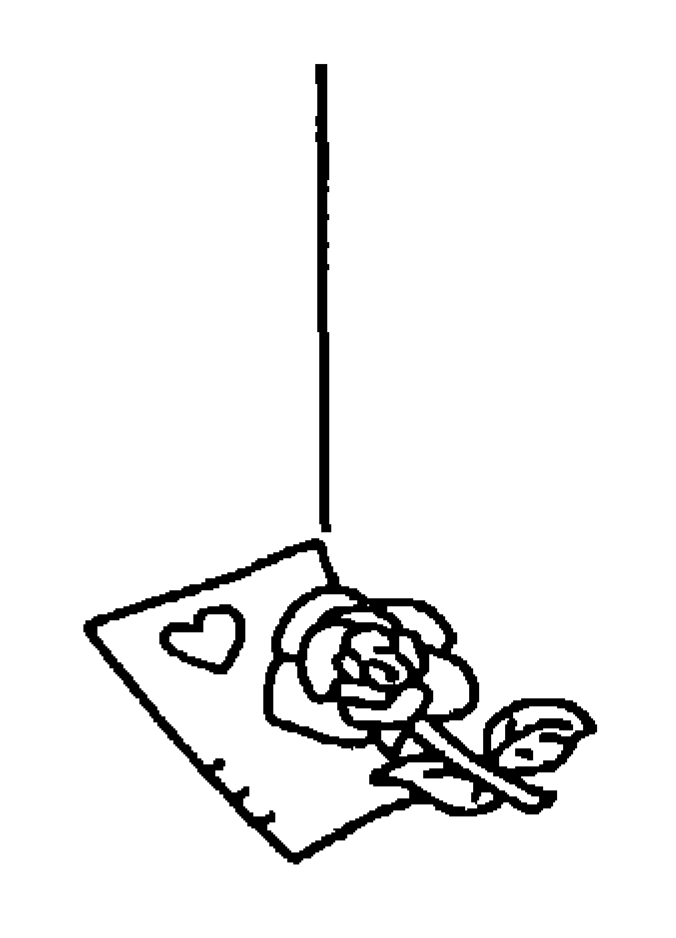
كل البشر -بلا استثناء- تعجبهم الهدية وينتشون بها، وإذا ما نحّينا أمر الصديق الذي لا يعترف إلا بالهدايا الثمينة جانبًا، فإن أروع ما في الزوجة أن الهدايا البسيطة تمثل لها الكثير، لا زالت الوردة هي المتحدث الرسمي باسم الحب، وما زال العطر يحتل مكانة متقدمة في قائمة أكثر الهدايا إسعادًا للزوجة.

نعم قد تحتاج في بعض الأحيان إلى أن تحصي ما لديك لتحضر هدية ثمينة، لكن عزاءك أن هذا لا يحدث سوى مرة أو مرتين في العام، والشاهد أن الهدايا البسيطة الرمزية المعبرة عن الحب يجب أن تكون بشكل دائم.

كلنا في مرحلة الخطبة كنا نحضر البطاقات الجميلة ونزينها



بعبارات رومانسية رائعة، كلنا أحضرنا تلك الوردة الحمراء وحافظنا عليها كي تصل إلى المحبوب برونقها وجمالها، إلا أننا لسبب ما توقفنا عن فعل هذه الممارسات البسيطة، فخسرنا بذلك الكثير وفقدنا جزء غير قليل من الرومانسية!.



**الدعم الثالث: أهديه للصديق الذي يتهمني بالرومانسية المفرطة - هو القيام بالواجبات المنزلية البسيطة، قد لا تدرك - صديقي الزوج - كم تسعد المرأة عندما تُلقي بكيس القمامة في الخارج، أو تحضر الملابس من المغسلة، أو تتصل بها لتسألها عما تريده من «السوبر ماركت».. والأهم ألا تنسى إحضاره.**

أحد أهم القواعد التي أريد منك حفظها هي أنك عندما تنظر بعين الاستخفاف إلى شيء تراه زوجتك مهمًا فإنها تترجم هذه النظرة بشكل شخصي جدًا، وتراها رسالة منك تخبرها بأنها غير مهمة!!.

فإذا طلبت منك زوجتك «حفاضات» من أجل صغيركما، فالأمر

ليس بالبساطة التي تتصورها، نسيانك لهذا الأمر التافه -من وجهة نظري ونظرك- يخبرها بأنك لا تهتم بها ولا بمطالبها!!.

**الدعم الرابع المعاملة الخاصة، الزوجة تنتظر دائمًا أن يعاملها زوجها بشكل مختلف عن أصدقائه ومعارفه وباقي عائلته، تحب أن يسر إليها بأخباره الجديدة، ومشاريعه المستقبلية، وتغضب بشدة إن علمت بأمر ما يخص زوجها من أحد، إنها تتوقع أنها الأهم في حياة زوجها، ولذا فمن الطبيعي أن يهتم بها أكثر من أي شخص آخر في هذا العالم.**





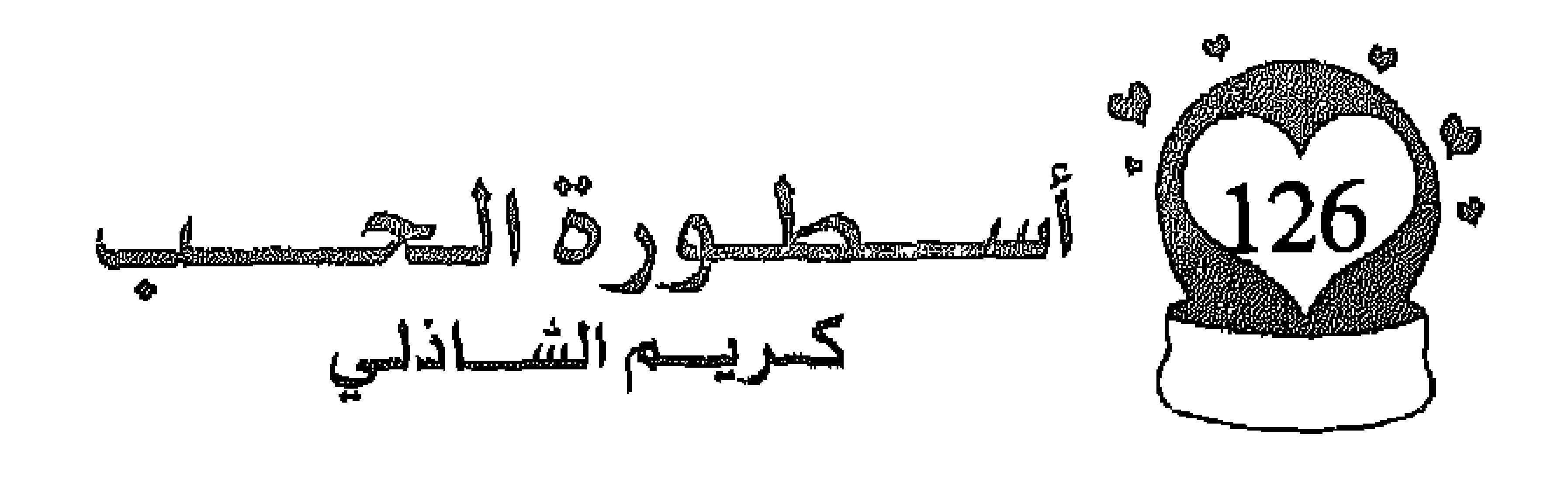

# 13 لماذا لا ننظر بداخلنا أولاً؟

> يحكي صديق كيف شعر بنوع من النفور الطارئ نحو زوجته، فاختلى بنفسه ساعة لكي يستعرض عيوب السيدة منتهيًا إلى أن فيها عيبًا واحدًا لا غير.. أنها زوجته.
>
> **محمد عفيفي**

كان الخبّاز يشك في الفلاح الذي يزوده بالزبد المستخدم في مخبوزاته، فأخذ يراقب وزن الزبد يومًا بعد يوم إلى أن تأكد من شكوكه، فذهب إلى الشرطة التي أتت بالفلاح الوَجِل، وبمواجهته باتهام الخباز، اعترف الفلاح بأنه لا يملك ميزانًا يزن به الزبد، لكنه كان يستخدم كفتين، يضع في إحداهما رغيفًا من الذي يشتريهم من الخباز والذي يُفترض أن وزنه رطلا حسب ما يدعي، وبالتالي فإن المشكلة تعود إلى الخباز الذي غش في وزن الخبز، فانعكس ذلك بالتالي على وزن الزبد!.

ونحن نرى ملامح هذه القصة في حياة كثير من الأزواج والزوجات، حيث يشتكي الواحد منهم من شريكه ويطيل في شكواه، يعرض عيوبه ويُفردها، دون أن يتطرق أبدًا لعيوبه هو ومشاكله.

وربما كان هو أصل المشكلة ومنبعها.



ينتقد شريك عمره، ويتفنن في إظهار أسوأ ما فيه، ولا يلتفت إلى نفسه وكأنه المُبرأ من كل عيب!.

أحد الأدباء شبه عين الناقد بأضواء السيارة، فهي تكشف الآخرين فقط وتُظهر ما لديهم، لكنها لا تتوجه إلى الداخل أبدًا لتضيء جنباته!.

ولعلك قد قرأت من قبل قصة ذلك الطفل الذي أغضب أمه، فوبخته، فسار إلى أن وصل لمنطقة الجبال على أطراف بلدته، فصرخ موبخًا نفسه بصوت عال: «أنت غبي»، فسمع صوتًا يرد عليه «أنت غبي»، فتعجب من هذا الشخص الذي يسبه دون سبب، فقال له:« بل أنت الوقح»، فرد عليه الصوت مرة أخرى:« بل أنت الوقح »، فذهب إلى أمه حزينًا مهمومًا، فاعتذر لها عما فعله، ثم قص عليها قصة ذلك الطفل الوقح الذي يختبئ في الجبل ويسبه دونما سبب، فابتسمتْ أمه وأخذته معها إلى الجبال مرة أخرى، وقالت له: «قل أنت جميل!»، فقالها، فإذا به يسمع صوتًا يرد عليه:« أنت جميل»، فقالت له:«قل..أنت رائع»، فقالها، فإذا به يسمع صوتًا يرد عليه: «أنت رائع»، فقالت له الأم بعدما رأت البهجة تطل من عينيه، ليس هذا سوى صدى صوتك يا صغيري، عندما تكون حانقًا، تخرج حنقك على العالم دون أن تدري، فيقابلك حنقًا بحنق، فتحزن وتغضب وتظن أنه قد تجرأ عليك وأهانك، لكنك لو أخبرته بأنه جميل ورائع فسيرد لك الكلمة بمثلها، وفي كل الأحوال فأنت أساس وسبب ما يعود إليك!.

هذه القصة الرمزية البسيطة قد نحكيها لأطفالنا لنعلمهم معنى أننا مسئولون عما يعطيه العالم لنا، وأن أفعالنا تعود علينا.

لكننا -نحن الكبار- نحتاج أن نقف عندها متأملين لنستوعب كيف أننا كثيرًا ما نلوم الطرف الآخر لأنه عاملنا بالأسلوب الذي تعودنا أن نعامله به!.

وأن سلوكه السلبي كان منبعه سلوكًا ذاتيًا سبّب له الألم والحنق والغضب.

نحتاج أن نحمل مصباح الضمير بين وقت وآخر، و نغوص إلى الداخل فننقب على عيب هنا فنقوّمه، ومرض هناك فنعالجه.

رسولنا ﷺ ينبهنا إلى مشكلة في غاية الأهمية والخطورة نقع فيها ونحن نتعامل مع الآخر، يقول ﷺ: «**يبصر أحدكم القذاة في عين أخيه وينسى الجذع في عينه**»[1].

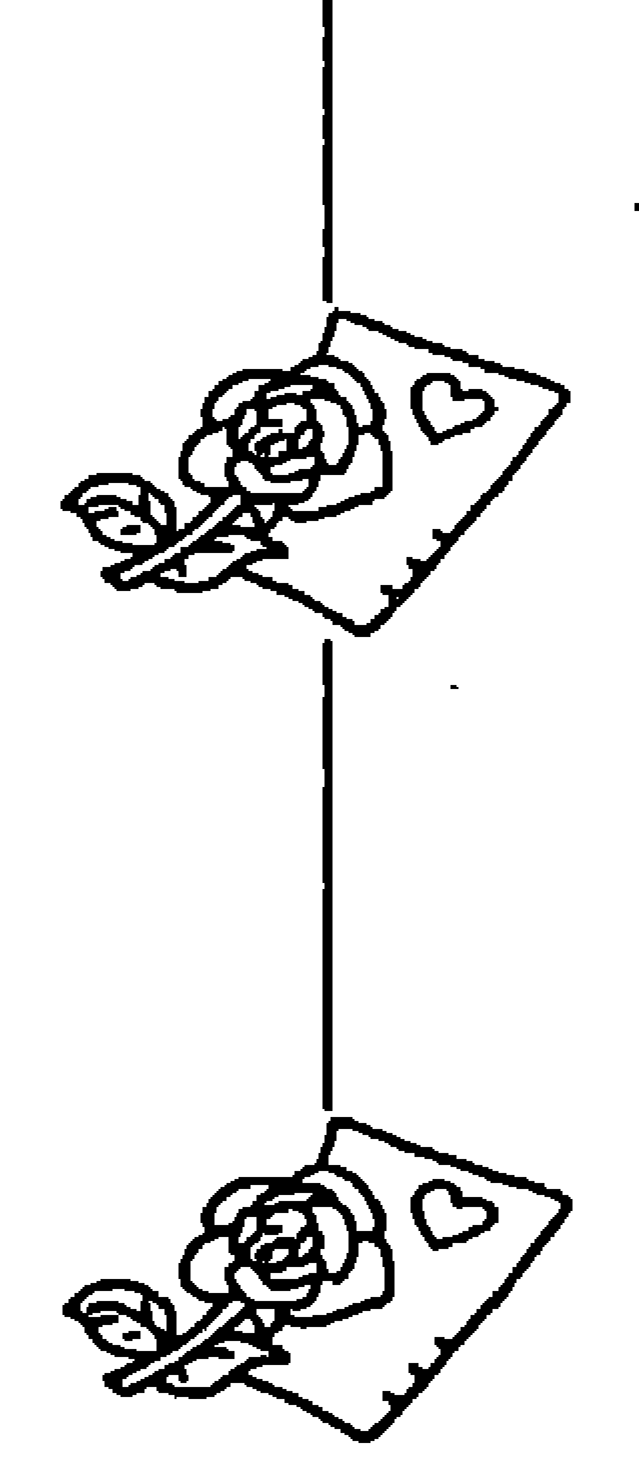
والقذاة هي الأتربة البسيطة، والجذع هو قطعة خشب كبيرة، فكأن الرسول ﷺ يعيب على كل شخص غير منصف معايرة لشخص آخر بعيب بسيط وهو نفسه مبتلى بما هو أكبر وأخطر وأشد!.

ينهى ﷺ عن الوقوع في جريمة (عدم الإنصاف)، والتي تدفعنا إلى

---

(١) أخرجه ابن حبان في صحيحه عن أبي هريرة.

جلد الآخر على خطأ ربما نكون نحن أشد منه مواظبة على ارتكابه!



**فانتبه يا صديقي ولا تُقم المحكمة وتُدين الآخر وأنت في الحقيقة المتهم والمدان.**

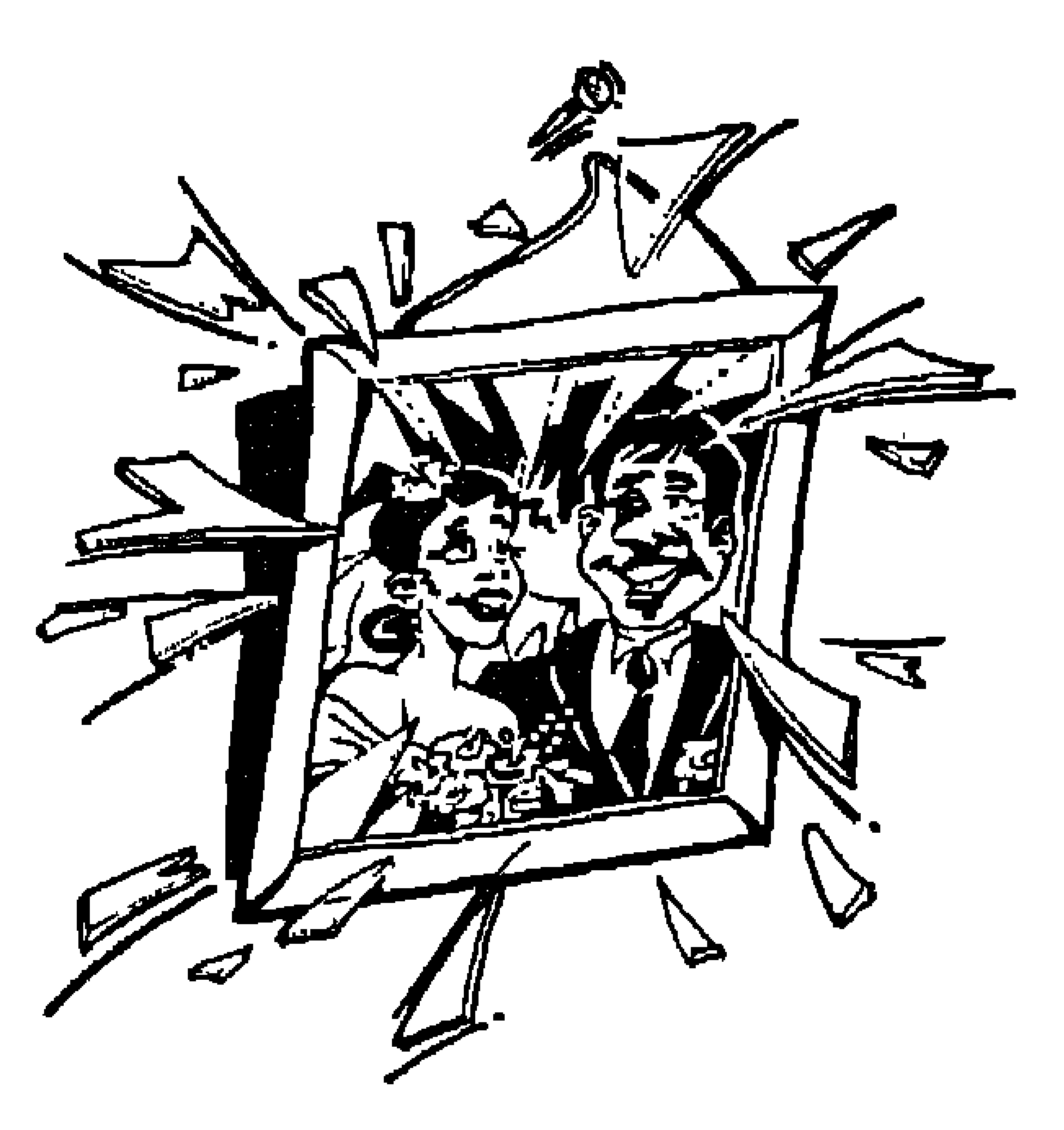
**حاذر من أن تلوم الآخر على غش الزبد وأنت الذي سممت ميزانه وأفسدت رمّانته.**

**توقف قليلا قبل أن تنثر عيوب شريكك لتحاسب نفسك وتقيمها.**

**وتعلّم أن تنظر بداخلك أولا قبل أن تيمم وجهك شطر الطرف الآخر.**

## 14 كيف تقتل حبًا؟!

جلس قبالتي على المائدة وألقى بالجريدة أمامه في ملل وهو يقول: عن الحب لا زلت تتكلم؟



**قلت بهدوء وأنا أهيئ نفسي لجدال قد يطول:** وأكتب وأحاضر وأناقش.. وأناظر أيضًا.

**فابتسم ساخرًا وقال:** وهل هناك من يناظرك في الحب، أتعب نفسه من يفعل ذلك، الحب كما أريتنا إياه يسكن دفتي كتاب جميل، أنيق التصميم، حسن العنوان، سلس العبارة.. فقط!.

**فقلت:** هكذا نؤرخ له، لكنه في نفس الوقت يسكن في قلوب العشاق والمحبين الصادقين.

**تثاءب في تكاسل مصطنع وهو يقول:** أعط زوجتك وردة، قل لها يا حبيبتي، قبّلها وأنت ذاهب للعمل، هذا هو الحب كما تراه أليس كذلك.

أدركت أن جدالي لن يفيد مع محاوري الذي أزعجته كتاباتي، فقلت ملقيًا الكرة في ملعبه: أخبرني إذا ما الحب يا صاحبي.

فقال وهو يشيح بيده كمن يطرد عقربًا: لالالا.. تكلم أنت عنه ودعني أعشه.

نظرتُ له كاتمًا ضحكة قد تأتي على البقية الباقية من حبل مودتنا المتهرئ في الأصل، وقلت محاولا تحريك ستائر التشاؤم التي تغطي نافذة قلبه: من وجهة نظرك هل الحب موجود على الأرض أم أنه كائن أسطوري؟!.

فقال: الحب كائن حقيقي، لكنه من النوع الذي وُلد ليموت، أو لو شئنا الدقة (ولد ليُقتل)!.

فسألته باهتمام: ولد ليُقتل؟!، فمن ذا الذي يتجرأ على قتل الحب؟

قال مندهشًا لتعجبي: كلنا يفعل ذلك، نفعله كل يوم وكل ساعة، وأداة الجريمة معروفة ومعلومة، وأنا على أتم الاستعداد لإطلاعك عليها..إن أحببت.

اعتدلت في جلستي وأنا أحثه على الكلام: طبعا أريد أن أعرف.

فتنهد متألمًا وقال: حسنًا، إن أردت أن تقتل الحب فهذا ما ينبغي عليك فعله:



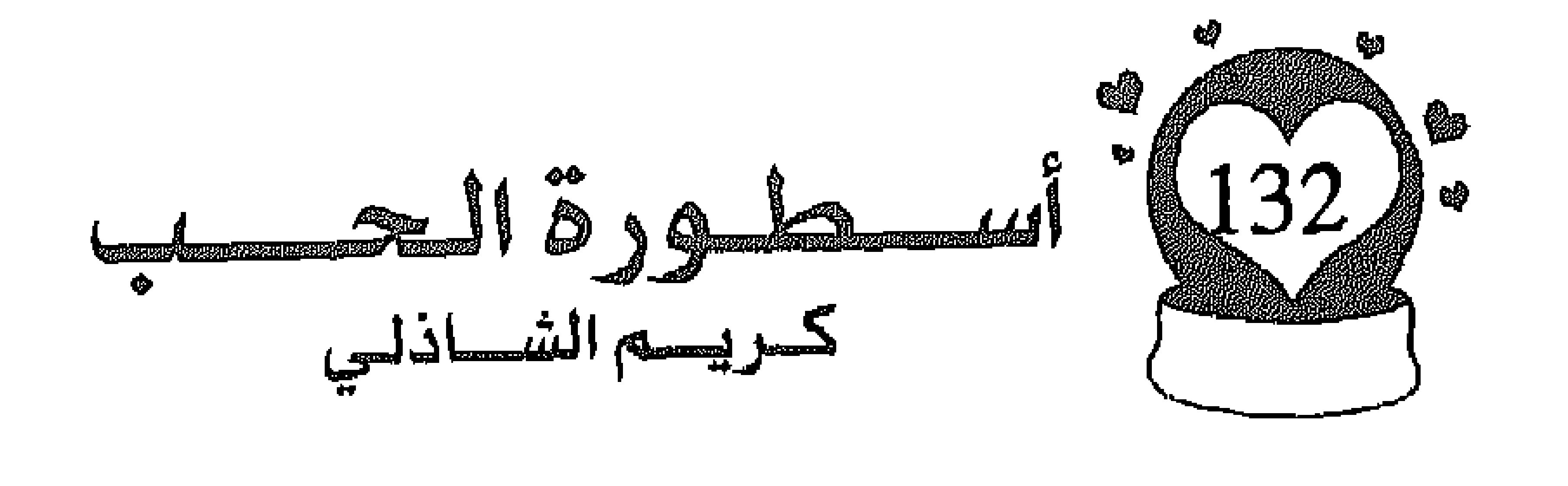
١- **لا تثق في شريك حياتك:** وأقصر طريق لزرع الشك بينكما هو الكذب، ولا أقصد بالكذب ألا تُصدقها القول فقط، بل إن إخفاء الحقائق يعد كذبًا في دستور الحب أيضًا.

٢- **الزواج مقبرة الحب:** آمن بهذه المقولة واجعلها تملك عقلك ووجدانك، أخبر زوجتك وكل من حولك بأنك تنتظر اليوم الذي ستقرأ فيه الفاتحة على روح الحب، فهو قادم.. قادم..لا محالة!!.

٣- **تمتع بلذة السلبية:** فلا تطع شريك حياتك فيما يطلبه منك، تهرّب من التزاماتك، ليكن البيت فندقا، تمارس فيه هواياتك في قراءة الصحف ومشاهدة التلفاز والحديث في الهاتف.

٤- **ارفض النقد أو النصيحة جملة وتفصيلا:** ولا تستمع إلا لصوتك أنت فقط.

٥- **تعامل مع زواجك كأنه قضاء الله الذي لا يرد وقدره الذي نفذ:** ردد دائما أن يا ليتنا نستطيع تغيير ماضينا، لا تجامل ولا تتسم



باللباقة، فقط أشعر شريكك بأنك في ورطة بارتباطك به طوال الوقت.

٦- **النظافة الشخصية أمر شخصي:** عدم اهتمامك بها من المفترض ألا يزعج أحدًا، وعلى شريكك ألا يزعجك بطلبه منك غير ذلك.

٧- **كن بخيلا:** وحاول أن تتفنن في ذلك ما استطعت، تعامل مع متطلبات الحياة مهما كانت ضرورية وكأنها ترف يجب الاقتصاد فيه.

٨- **كن هجوميًا:** احترام شخصية الآخر أمر جيد في العمل، لكن في البيت الهجوم خير وسيلة لنيل أي شيء.

**لم أستطع أن أخفي امتعاضي وأنا أنهر صاحبي قائلا :** إن واحدة مما ذكرت كفيلة بقتل الحب في مهده، فكيف إذا اجتمعوا، وانهالوا على الحب طعنا وتمزيقا.

**قال وهو يعتدل في جلسته :** و جل بيوتنا يسكنها واحد أو أكثر من هذه الكوارث، ومع ذلك تستمر وتمضي من أجل أي شيء.. إلا الحب!.

**قلت متعجبًا:** أي حياة تلك التي نعيشها وكأننا في سجن وقد

حُكم علينا بالأشغال الشاقة المؤبدة.

قال وهو يبادلني الحسرة: ورغم هذا تحدثنا عن الحب، وتعدنا بأن ترفرف سحائب الرومانسية على حياتنا، فكفاك خيالا ودع كل منهم يواجه الحقيقة!!.

قلت: عجبًا لأمرك، أبدلا من معالجة المرض والبحث عن الدواء، تطالبني بالاستسلام للأمر الواقع؟!، لماذا - بدلا من أن ننعي الحب ونعلن موته- لا نتعلم كيف ننهض به ونحاول إحياءه ليظلل دنيانا من جديد، لماذا إذا ما وجدنا الحب يدير لنا ظهره مودعًا -آسفا على حياتنا التي رفضت استقباله وإحسان ضيافته- نودعه نحن أيضًا ونخبره ألا يعود ثانية، لماذا نقتل الحب ما دمنا قادرين على الحفاظ عليه؟!.

قال باقتضاب: ليس هناك أمل!.

قلت: بل هناك آمال كثيرة، شمس الحب -رغم سحب تشاؤمك- تسطع على قلوب كثير من بني البشر، وتنعش بداخلهم أرواحًا تأبى التفريط فيما أنعم الله به عليهم، والحب باق ما بقيت السماوات والأرض.

# 15 الأشياء الصغيرة تصنع فارقًا

بينما يسير أحد الأشخاص على شاطئ البحر إذا به يلحظ ولدًا صغيرًا يلتقط نجمة بحر ويعيدها داخل المياه مرة أخرى، راقبه لساعة أو أكثر، وهو مستمر في ممارسة عمله بلا كلل، في النهاية اقترب من الصبي الصغير وسأله: « لماذا تشغل بالك بإعادة إحدى نجمات البحر إلى المياه رغم أنك تعلم أن الموج سيدفع بالمزيد منها إلى الشاطئ دوماً؟»

أجاب الصبي: «لأن ذلك سيصنع فارقًا».

فازدادت حيرة الرجل وقال: « ولكن هناك الكثير من نجمات البحر على الشاطئ، ما الفرق الذي تتصور أن يمثله رميك لإحداها في الماء؟».

عندها التقط الصبي نجمة بحر أخرى وألقاها في الماء إلى أبعد مسافة يستطيعها و قال: « ذلك سيصنع فارقًا لتلك النجمة ».

عندها أدرك الرجل أنه تعلم درسًا مهمًا من الصبي الصغير، إنها الأشياء الصغيرة التي تصنع فارقًا.

ربما لا يعني إلقاء نجمة البحر شيئا للبحر الكبير، لكنه يعني الكثير بالنسبة للنجمة الصغيرة.

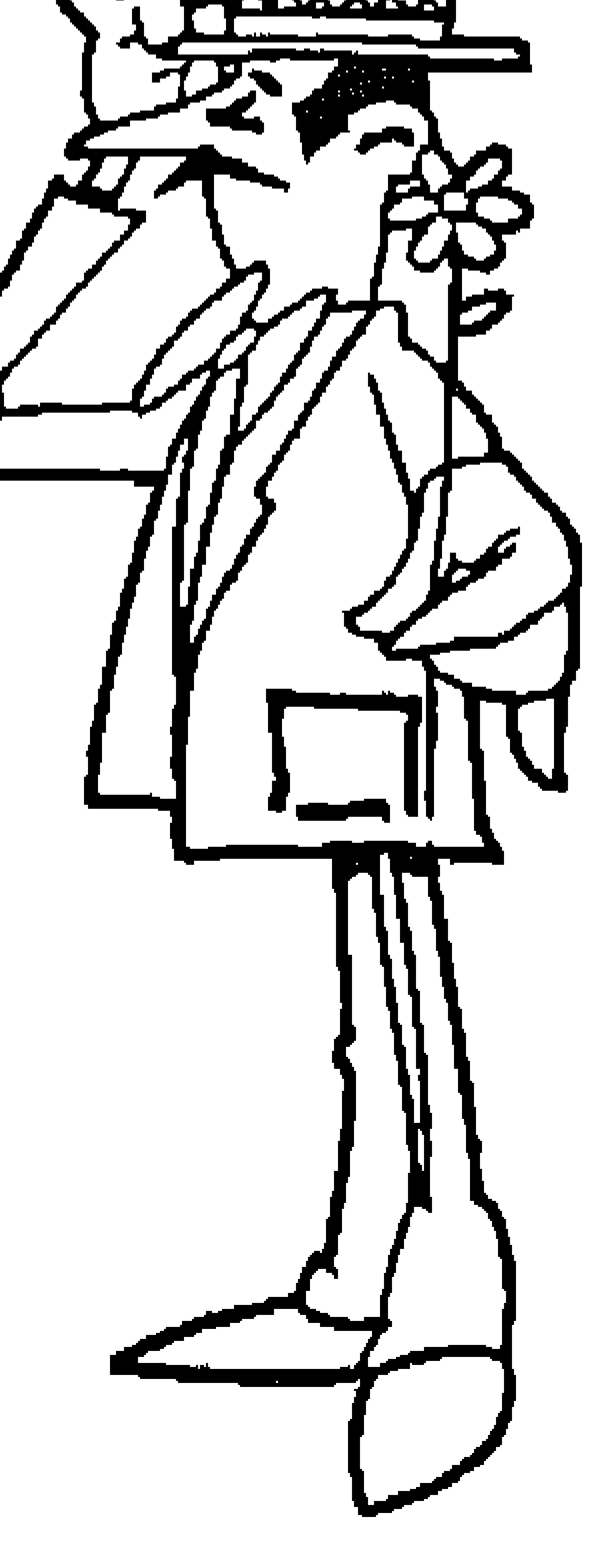


وإذا نظرنا إلى حياتنا الزوجية، سنجد أننا كثيرًا ما نُهمل تلك الأشياء الصغيرة البسيطة، والتي تصنع فارقًا كبيرًا.

نُهمل الكلمات الرقيقة اليومية، ونتغاضى عن اللمسات الحانية المستمرة، وفي ظننا أنها لن تصنع فارقًا يُذكر في حياتنا الزوجية.

الرسول ﷺ يعلّمنا درسًا في غاية الأهمية، وهو الاهتمام بالعمل الطيب المستمر ولو كان صغيرًا، وعدم شغل بالنا بالخبطات الكبيرة فحسب.

بل لقد أخبرنا ﷺ أن هذا هو المنهج الذي يرتضيه الله سبحانه وتعالى لعباده المتقين، يقول ﷺ: (أحبّ الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ)[1].



داوم على عمل جميل حتى وإن كان صغيرًا، ولا تنشغل بالهبات والطفرات التي تكون بين وقت وآخر.

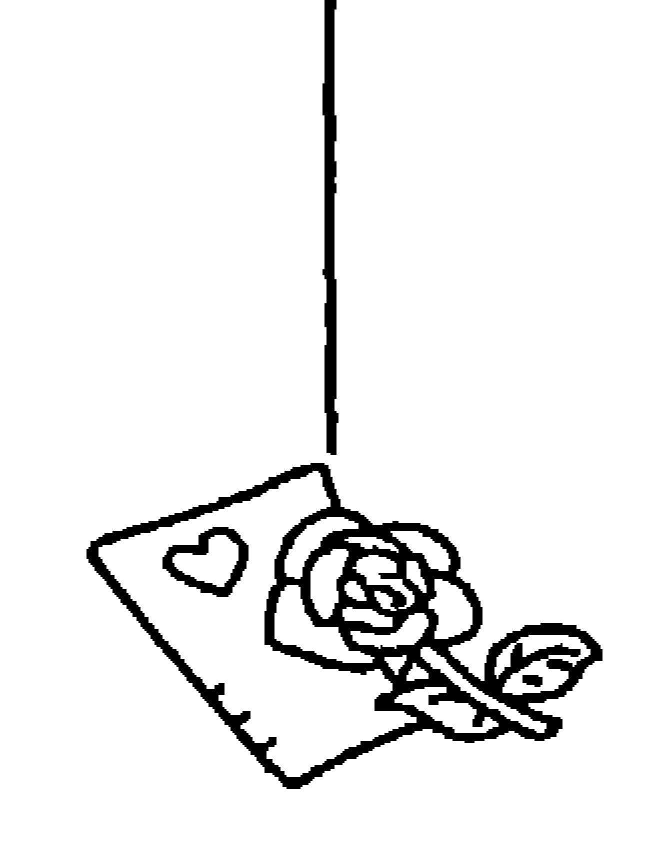
هذا يعيدنا إلى ملاحظة ممارساتنا اليومية مع شريك الحياة، ويُنعش ذاكرتنا مره أخرى كي نسترجع تلك الممارسات الرومانسية التي -رغم بساطتها- تصنع فارقًا كبيرًا في حياتنا الزوجية.

---

(١) متفق عليه .

☺ قبلة يوميًا تصنع فارقًا..

☺ كلمة (أحبك - اشتقت إليك - روحي) تصنع فارقًا..



☺ سؤالك عن شريك حياتك وهو بعيد عنك بمكالمة هاتفية تصنع فارقًا..

☺ اهتمامك بالأشياء التي يحبها ومحافظتك على خصوصياته يصنع فارقًا.

فلا تهمل تلك الأشياء البسيطة يا صديقي.. فإنها - رغم بساطتها - تصنع فارقًا كبيرًا.

# 16 خلطة الحب

نظرًا للصداقة القديمة التي كانت تربطنا، قررت قبول الدعوة التي وجهها لي صديقي «مهاب» فقد افتتح حانوتا «للعطارة» ومن حقه علي أن أهنئه على مشروعه الخاص، وارتقائه أولى درجات سلم الرأسمالية!.

سألتُ زوجتي عما ينقص مطبخها من الفلفل والكمون والبهارات، وانطلقتُ إلى وجهتي.

وبالرغم من كون «مهاب» محاسبًا محترمًا بإحدى الدوائر الحكومية، إلا أن به شغفًا كبيرًا بالوصفات الشعبية، وكان يُلزم أصدقاءه - وأنا أحدهم - بمناداته بلقب «دكتور»!، ولم لا.. وهو المستشار الأول عند كل مغص، المستنجد به حال ارتفاع حرارة الجسم أو اضطراب المعدة!.

دخلتُ على صاحبي والبِشر يرتسم على محياي، فوجدته يتحدث مع شيخ هرم بصوت منخفض يوحي بالخطورة، وهو يدس في يده كيسًا به بعض الأعشاب التي لم أتبين هويتها، فما أن رآني حتى هلل مرحبًا، و دعاني للجلوس بعدما ودع الرجل العجوز وهو يعده بليلة ستقصها «شهرزاد» المستقبل على «شهريارها».

لم أستطع كتم فضولي فسألت صاحبي عن أمر هذا الشيخ، فابتسم بطرف شفتيه وهو يقول: كما ترى يبحث عن دافع للحياة، فأتحفته بآخر وصفاتي.

فقلت وأنا أسترجع خطوات الرجل التي - بالكاد - نقلته خارج الدكان: هل تقصد...!؟

قاطعني قائلا وابتسامته الواثقة تزداد حتى التهمت وجهه كله: نعم يا سيدي، أعطيته خلطة القوة..«فياجرا» الفقراء كما أسميها!!.

قلت له مستنكرًا: يا رجل أين لمثل هذا الشيخ بهذه الأمنيات، إنه يقضم تفاحة الحياة بأسنان صناعية!.

لم أكد أتم جُملتي إلا ودخل شاب في منتصف الثلاثينيات من عمره، وصافح صديقي بحرارة قائلا: دكتور «مهاب»، سمعت عن خلطتك الأخيرة، صديقي «حسام» جربها وأثنى عليها، لماذا تضن علينا بوصفاتك السحرية؟.

نظر لي صديقي وابتسامة ساخرة منتصرة تتلاعب على شفتيه، ثم قام مسرعًا وناول الشاب كيسًا به بعض الأعشاب المختلفة، ثم أقبل ناحيتي مقهقهًا وقال: كلهم يأتون إلي يا صديقي، من ابتدأ حياته للتو، ومن يودعها، لو أنصفت وباقي الشلة، لأسميتموني بائع السعادة!.

قلت محتجاً: بل بائع الأوهام.



فقال: لا لا، أستغفر الله، إن هى إلا بضعة أعشاب مفيدة، يتناولها آباؤنا وأجدادنا منذ قديم الأزل وينصحون بها أبناءهم، وأبيعها أنا بسعر التكلفة».

قلت في جدية: إن سعادة الفراش، لا يختزلها (قرص أزرق)، ولا وصفة سحرية، إنها سيمفونية متكاملة، يتعذر كثيرًا على أمثال هؤلاء استيعابها».

مط شفتيه ثم تمتم بعدم اقتناع قائلا: لم أفهمك!!.

فقلت موضحا: العلاقة الخاصة بين الزوجين هي قمة المتعة، ورأس السعادة الزوجية، وهي مؤشر هام على حالة الزواج، ويستطيع من خلالها اللبيب قياس حرارة الحب والمودة في زواجه.

وفي الفراش للرجل حاجيات يريد إشباعها، كذلك للمرأة مطالب تتمنى تحقيقها.

المسألة ليست عضوية في كل الأحوال، بل ليست كذلك في معظم الأحوال، إنها هنا يا صديقي.. ثم أشرت إلى عقله.

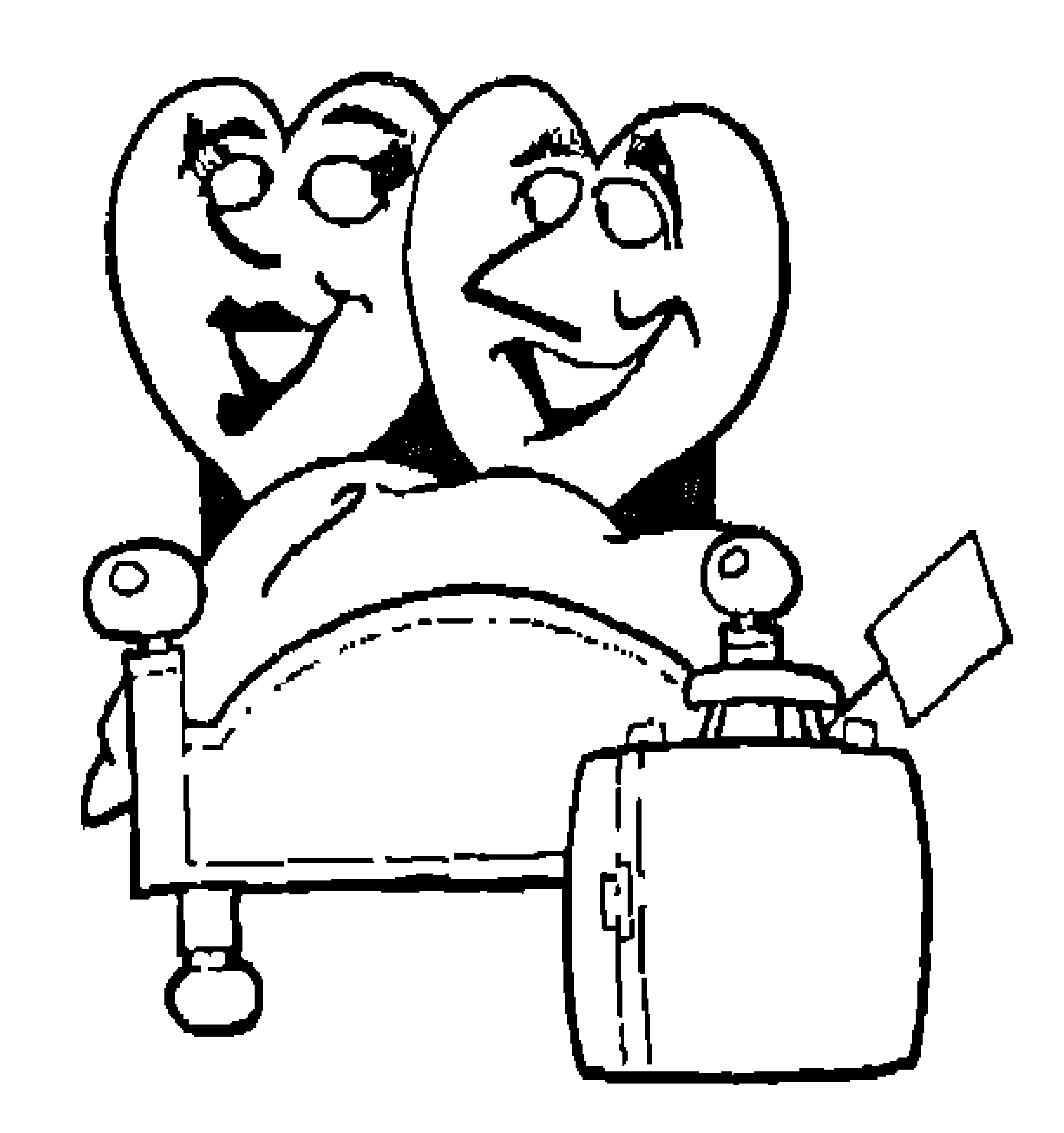
صمت صاحبي وقال: كيف إذن نحافظ على حرارة الحب، ونتمتع بعلاقة مثيرة على الدوام؟

فأجبته: هناك ثمة عوامل رئيسية مهمة لأي شخص منا، يجب

فهمها كي تصبح علاقته رائعة.

**أولها تفهم طبيعة الطرف الآخر:** أقدم المشاكل الزوجية عامة - والجنسية خاصة - أننا نحكم على الطرف الآخر من خلال رؤيتنا، نتصور أنه يرى بأعيننا ويستوعب بنفس طريقتنا، وهذا غير صحيح البتة!.

ودعني أوضح لك الأمر أكثر، فالرجل يتعامل مع الجنس كحاجة بيولوجية يسعى لإروائها، ويا حبذا لو كانت مع من يحب القلب ويهوى الفؤاد، أما المرأة فالحب بالنسبة إليها دليل حب وبرهان مودة، الرجل يتأثر جدًا بالصور المثيرة لذا نجد أن هناك بيوت أزياء ومصممين عالميين لصنع ملابس ساخنة خاصة بالمرأة، ولا نجد هذا الأمر بالنسبة للرجال، ذلك لأن المرأة لا تستثار من خلال المشاهد المرئية وإنما من خلال الكلمات الرومانسية الرقيقة.



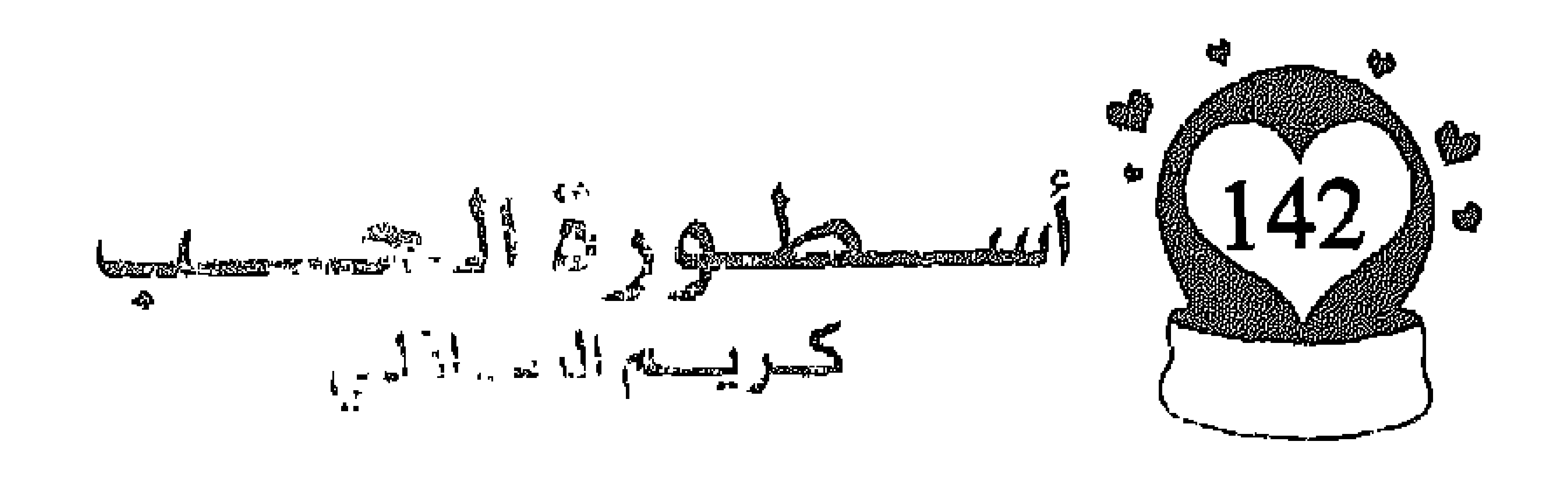
هذا أول ما يجب عليك معرفته فمفتاح قلب المرأة أذناها، بينما مفتاح الرجل عيناه.

المرأة يجب أن تهتم بالملابس ووسائل الإثارة.. والرجل يجب أن يهتم بالحديث الحلو والكلام المعسول.

**ثانيًا تقدير الطرف الآخر:** العلاقة الجنسية تقوى بتقدير كل طرف لما يبذله الطرف الآخر من أجل إسعاده، الرجل دائمًا ما يشغل باله كثيرًا مستوى أدائه، وهل استطاع أن يمتع شريكه أم لا، إنها النزعة الذكورية القديمة كما تعلم، بينما المرأة تكتسب ثقتها في جسمها وأدائها من كلمات الزوج، ودائما ما يرتقي أداؤهما الجنسي بالثناء والشكر والتقدير.

**فيجب إذن أن تقدر الطرف الآخر وتثني على ما قدم وإن كان بسيطًا.**

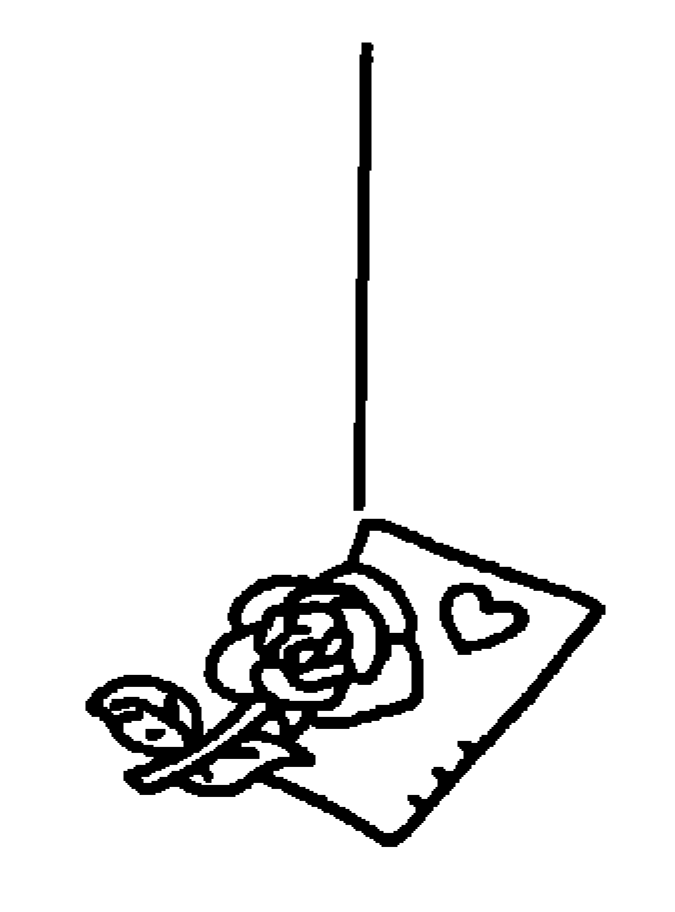
**ثالثًا الوفاء بالحقوق والإيثار المشترك:** فالأصل في العلاقة الزوجية قول ربنا جل وعلى ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [البقرة: ٢٢٨]، فالعدل ومراعاة الحقوق، والحرص على أداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق هو الأصل في العلاقة الجنسية، فلا يحق لطرف - خاصة الرجل- أن يطالب بحاجته حتى إذا ما انتهى منها أدار ظهره لشريكه تاركًا إياه يشتكي الظلم الذي لا يملك له ردًا أو دفعًا!.



بل يجب أن تتقي الله في شريك عمرك، وأن تكون مهتمًا بإعطائه حقه كاملا في الفراش.

**رابعا المصارحة:** بلا شك ستريد من شريك حياتك أمرًا ما، أو سيزعجك منه شيء ما، معظم الأزواج للأسف يتعاملون مع العلاقة الجنسية بكتمان وسرية، بالرغم من كونها علاقة طبيعية جدًا، وممارسة نمارسها بشكل دوري، وليس من المنطقي أن نأمل في تغيير شيء ما فيها ونتعلل بالخجل ولا نتناقش مع الطرف الآخر فيها.

هذه يا صديقي هي النقاط الأربع التي دائمًا ما نهملها في علاقتنا الخاصة مع شريك حياتنا، ونظن أن المشكلة تكمن في مرض عضوي، وأن الحل ستأتي به وصفة ما!.



**إن العلاقة الجنسية شيء بالغ الأهمية والاحترام، هي عملية حساسة تدور في العقل والوجدان قبل أن تكون عملية ديناميكية تجري على الفراش.**



والمرء الذي يريد أن يحافظ على سعادته الزوجية يجب أن يؤمن

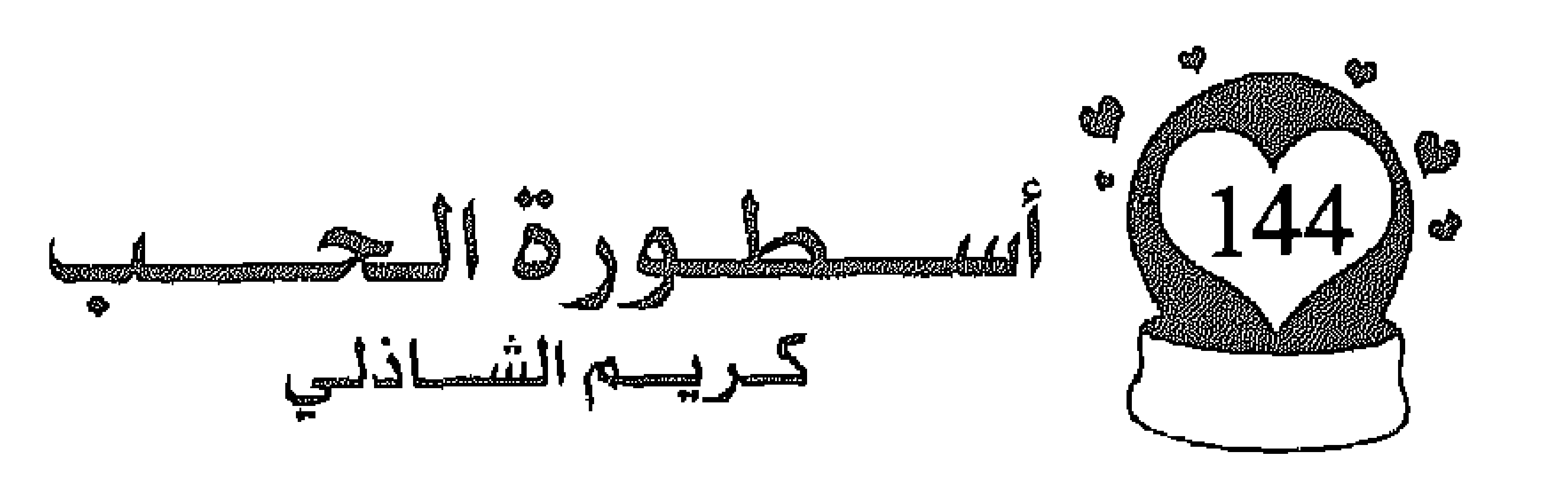
بأهمية الحوار والاحترام، وأن يلتزم بمراعاة ضوابط الشرع والعلم في هذه المسألة.

- تنحنح صاحبي وقال محاولا رسم علامات الفهم على وجهه: ما تقوله صحيح ومعروف، ولكن هناك بالطبع مشكلات تحتاج إلى علاج، سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة.

فقلت: نعم، هناك بعض السلبيات في ممارسات كلا الزوجين، تعمل عملها في إرباك عملية التواصل الزوجي، دعني أخبرك بها:

**فمما تأخذه النساء على الرجال في العلاقة الخاصة:**

☺ **عدم الاهتمام بمرحلة البداية:** يهمل كثير من الرجال فترة المداعبة، ولا يفتتحون مهرجان الحب بالشكل المثالي، وينبع هذا الأمر من أحد شيئين، إما لانعدام ثقة الزوج في مقدرته على إدارة الأمور بالشكل السليم، وإما -وهذا الأغلب- عن جهل بأهمية تلك الفترة بالنسبة للمرأة، الخبر المؤسف بالنسبة لهؤلاء أن المرأة تعد هذه المرحلة أهم من مرحلة الجماع نفسها، وتعد العملية الجنسية فاشلة برمتها، إذا لم تُكلل هذه المرحلة بالنجاح الكافي!.



☺ **الصمت المطبق:** بالنسبة للمرأة ليست المناطق الجنسية فقط هي أعضاء اللذة لديها، وإنما جسدها كله يشترك في «كرنفال» الحب المقام، ومن أحد أهم الأعضاء التي لا يُلقي لها كثير من الرجال بالا هو (الأذن)، المرأة تحتاج أن تسمع كلمات الحب والهيام أثناء العلاقة، تشتاق أن تعترف لها بأنها مثيرة رائعة محبوبة، يسعدها كثيرًا أن تخبرها بأنها قد أسعدتك وبأنها تمتلك كل ما يرضيك.. كرجل.

☺ **غض الطرف عن الأشياء الجميلة:** ثوب جديد، عطر أخاذ، تسريحة شعر مختلفة، تهيئة خاصة للجو، كل هذه الأشياء لم يرها الزوج وكأنها لم تكن!!. وهذه أحد الأشياء التي تُحزن الزوجة، خاصة وأنها حينما تتعب في إضفاء شيء مختلف تفعله من أجل زوجها لا غيره، فإذا لم يلاحظ هو فمن يلاحظ؟!، وإذا لم يشكرها ويقدرها فمن ذا الذي سيفعل؟!.

☺ **ترك النهاية مفتوحة:** عندما ينتهي الرجل من نيل مأربه يدير ظهره ويدع زوجته، كثيرون للأسف يفعلون



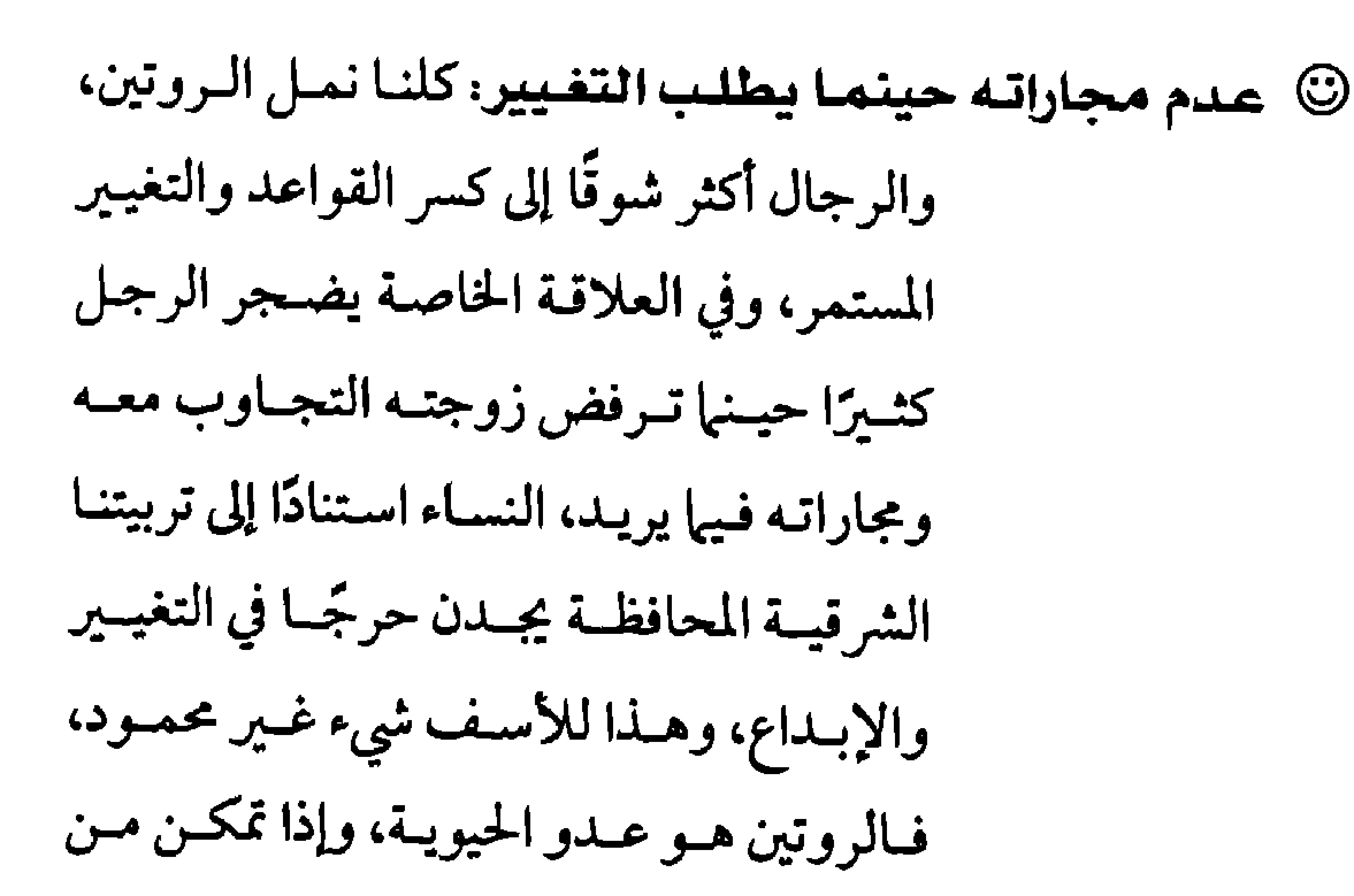
هذا!، وهذا أحد أهم الأسباب التي تسبب ألمًا كبيرًا للزوجة، فكما أسلفت هي لا تعنيها العملية الميكانيكية بقدر ما تعنيها اللمسات الحانية، نعم تسعد أثناء الممارسة الجنسية مثلك تمامًا، لكنك قادر على إطفاء سعادتها إذا لم تنهِ الأمور بالشكل المناسب.

**أما ما يأخذه الرجال على النساء في العلاقة الخاصة:**

☺ **الزهد في الزينة والتجمل:** للأسف كثيرات يفعلن هذا إما تكاسلا وإما لعدم وجود الوقت الذي يسمح بذلك، فالأعمال المنزلية، والأولاد، وغيره من المشاغل قد أثقلت كاهلها لم تترك لها وقتًا أو تركيزًا للاهتمام بنفسها، والأمور على كل الأحوال -حسب زعمها- ستنتهي كما ينبغي!، والرجل حتى وإن قدّر لها الجهد الذي تبذله في البيت فهو لا يسامحها أبدًا على تقصيرها في إسعاده.

☺ **سلبيتها قبل وأثناء العملية الجنسية:** عندما يطلب الرجل زوجته فترفض أو تلبي بفتور وتكاسل فإنها

تبعث برسالة إلى ذكورته مفادها (لا أريدك)، وحينما لا تكون إيجابية أو مثيرة في الفراش فإن هذه الرسالة يتم تأكيدها بشكل قاطع.



**الرجل يريد أن يرى نفسه مطلوبًا على الدوام بالنسبة لزوجته، فإذا لم تكن تريد لسبب أو أكثر فيجب أن يكون رفضها لطيفًا مبررًا، ولا يتعرض لشخصه أبدًا، وأثناء العلاقة يحب الرجل الزوجة التي تخبره بكل حواسها كم هو رائع، وتتفاعل بشكل إيجابي مع مطالبه واحتياجاته .**

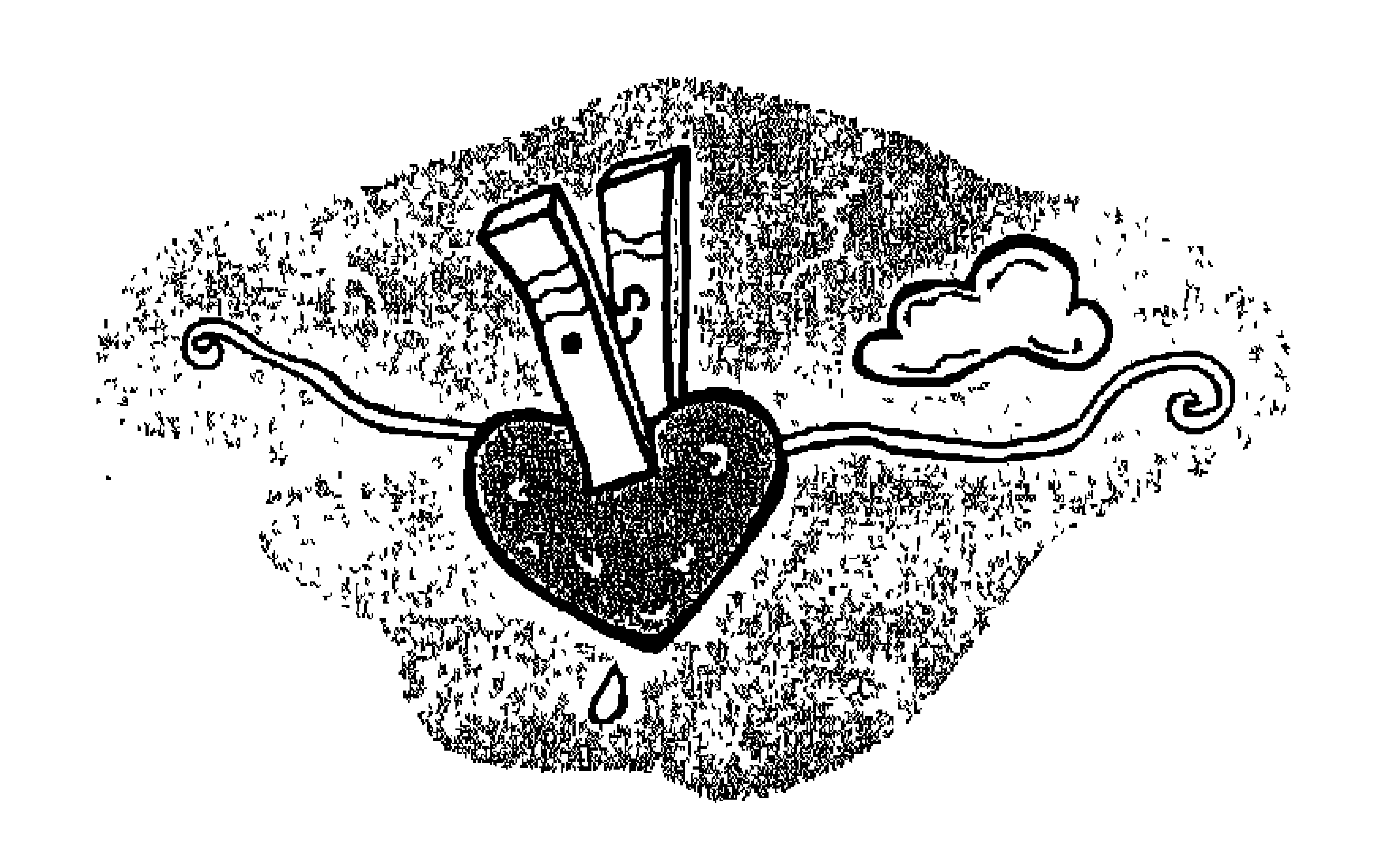
☺ **عدم مجاراته حينما يطلب التغيير:** كلنا نمل الروتين، والرجال أكثر شوقًا إلى كسر القواعد والتغيير المستمر، وفي العلاقة الخاصة يضجر الرجل كثيرًا حينما ترفض زوجته التجاوب معه ومجاراته فيما يريد، النساء استنادًا إلى تربيتنا الشرقية المحافظة يجدن حرجًا في التغيير والإبداع، وهذا للأسف شيء غير محمود، فالروتين هو عدو الحيوية، وإذا تمكن من



حياتنا فسيحيلها إلى قطعة ثلج باردة منزوعة الدفء والحياة.

أنهيت حديثي ونظرتُ إلى صاحبي، فوجدته ينظر لي بألم وكأنني خيبت أمله ثم قال: لم تذكر شيئا عن وصفاتي في نصائحك!!.

فكظمتُ غيظي وأنا أفتح باب الدكان خارجًا، وأنا أبحث عن أقرب محل «عطارة» كي أشتري ما طلبته مني زوجتي.



الرحلة الثانية

# لكِ

كي يدوم ما بينكما..



أسطورة الحب
كريم الشاذلي



# لا تغيريه

> تنفق المرأة عشرة أعوام في تغيير عادات الرجل ثم تشتكي أنه ليس نفس الرجل الذي تزوجته...
>
> **باربرا ستريساند**

أخطر مطلب يمكن أن تطلبه الزوجة هو أن يتغير زوجها كي يكون كما تريد..

أن يتشكل ليصبح كما تحب!.

والأخطر من ذلك هو أن تضع الخطة وتنفذ تلك الأمنية!.

فلكل إنسان منا -أختي الزوجة- شخصية مستقلة، هذه الشخصية تكونت عبر سنوات عاشها الواحد منا ورأى فيها من الأحداث والشواهد ما ساعد على تكون تلك الشخصية.

وشخصية الواحد منا هي التي تُنتج سلوكياته وأفعاله، وطريقته في الحياة.

بيد أن الزوجة ربما تحب أن تغير في زوجها سلوكًا ما، تريده مثلا أن يكون عاطفيًا و رومانسيًا أكثر.. أو تريده أن يستمع إليها ويحدثها

كأيام الخطبة وبداية الزواج.. أو أن يكون أكثر التفاتًا لمطالبها الزوجية وحقوقها عليه، هي تفعل ما تراه أجمل لها.. وله .

والمشكلة أن هذا المطلب قد يراه الزوج محاولة لهدم شخصيته والعدوان على كرامته وكبريائه.

خاصة وأن معظم الرجال يحملون كبرياءً ذكوريًا يستحق التأمل..

هذا الكبرياء يقف حائط صد أمام محاولات الزوجة الدءوبة لتغيير زوجها.

وفي كثير من الأحيان يتحول إلى غضب ونفور وشقاق، فليس الزوج هو من تستطيعين تغييره بطريقة مباشرة.

ودائمًا ما أنصح الزوجة إذا رأت من زوجها صفة لا تعجبها أن تفعل أحد شيئين:

إذا كانت هذه الصفة غير مدمرة أو سيئة واستطاعت التأقلم والتعايش معها فهذا شيء جيد ومحمود.

أما إذا كان السلوك سيئًا والصفة مقيتة فهنا يأتي دورك في تغيير هذه العادة أو الصفة، بيد أن الأمر يحتاج إلى حنكة ومهارة.. وطول بال.

وهنا قد تسأليني: كيف أغير من سلوك زوجي السيء، خاصة

وقد قلت في الكلمات السابقة أن تغييره شيء صعب وغير مأمون العواقب!.

اطمئني أخيتي، فلن أتركك قبل أن أضع بين يديك عدة مفاتيح هامة تساعدك على إحداث التغيير المأمول. لكنني قبل أن أسرد لك هذه النقاط أُعيد التأكيد على أن تغيير سلوك الزوج شيء صعب وحساس، وقبل أن تقرري تغيير سلوكًا ما في زوجك، يجب أن تتأكدي تمامًا من صعوبة التعايش مع هذا السلوك، وإليك مجموعة من النقاط التي يمكن أن تساعدك على هذا الأمر:

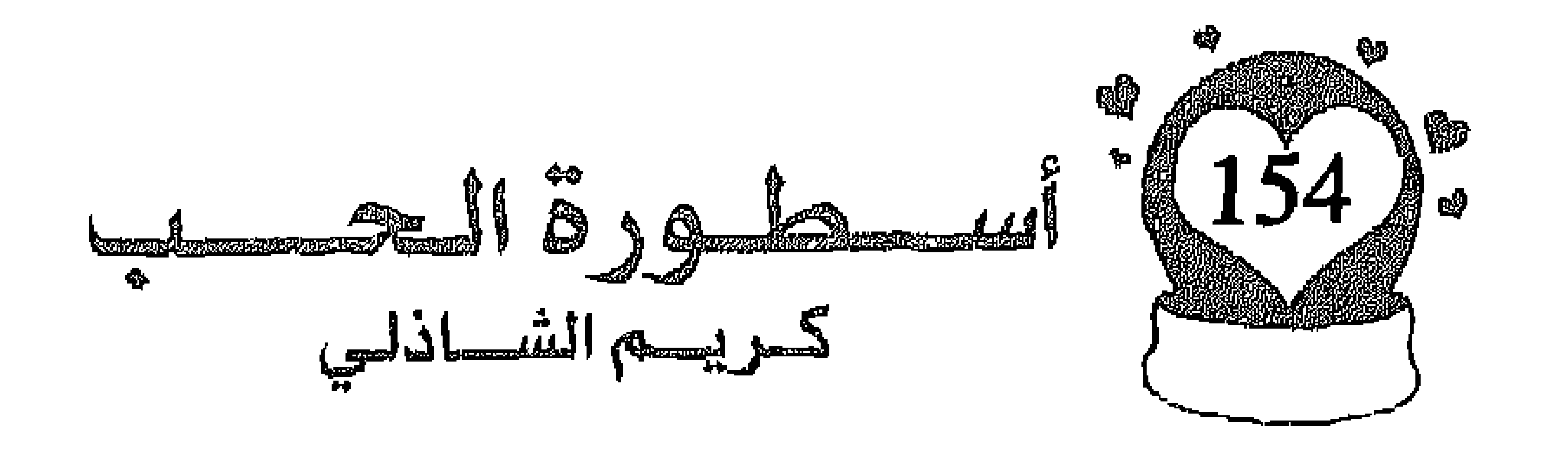
☺ **أولا: تغيير السلوك يحتاج إلى أشهر وسنوات:** فدائمًا ما يكون السلوك نابعًا من قيم ومعتقدات وأفكار المرء، فعدم رومانسيته مثلا ليست سلوكًا عابرًا يتغير في جلسة نقاش، إنما هو أمر تَشرّبهُ طيلة حياته عبر ما رآه وعاصره وعايشه، ويحتاج منك إلى هدوء وصبر، فالشخص الذي قضى من عمره سنوات طويلة في ممارسة سلوك ما، لا يُتوقّع منه تغيير هذا السلوك بين عشية وضحاها، وهنا يكون للحب دور في صبرك على زوجك وتحمل طريق التغيير.

لا تيأسي من طول الطريق، أو بطء التغيير، فمع الإصرار والرغبة الصادقة ستفعلين الكثير والكثير.

☺ **ثانيًا: احذري التغيير المباشر:** الزوج يكره النصائح المباشرة، وأسلوب اللوم، وكل ما يمس رجولته بشيء، فإذا ما أردتِ تغيير سلوك ما، لنفترض مثلا أن زوجك لا يصلي، أو يدخن، أو لا يلتفت لمطالبك العاطفية، التوجيه المباشر هنا سيكون من نوعية (لماذا لا تصلي؟، التدخين يؤذينا ويؤذيك، أسمعني كلمة حب) وفي هذه الحالة لن يتقبل الرجل الأمر كنصيحة وإنما سيراها اعتداء على رجولته!.

ويكون التحايل والحوار الهادئ الناضج - في الوقت الذي ترينه مناسبًا لفتح هذه الملفات - هو الحل.

☺ **ثالثًا: الحوار الناضج:** الحوار الناضج الذي يجري في جو هادئ، وبين عقلين يحترم كل منهما الآخر، وفي الوقت المناسب، هو أهم ما يمكننا الاعتماد عليه في تغيير السلوك، الحوار الذي يغلب عليه كلمات (أنا أحب، أنا آمل، أنا أتمنى)،



وتختفي منه كلمة (أنت) التي تشير إلى الاتهام والتأنيب.

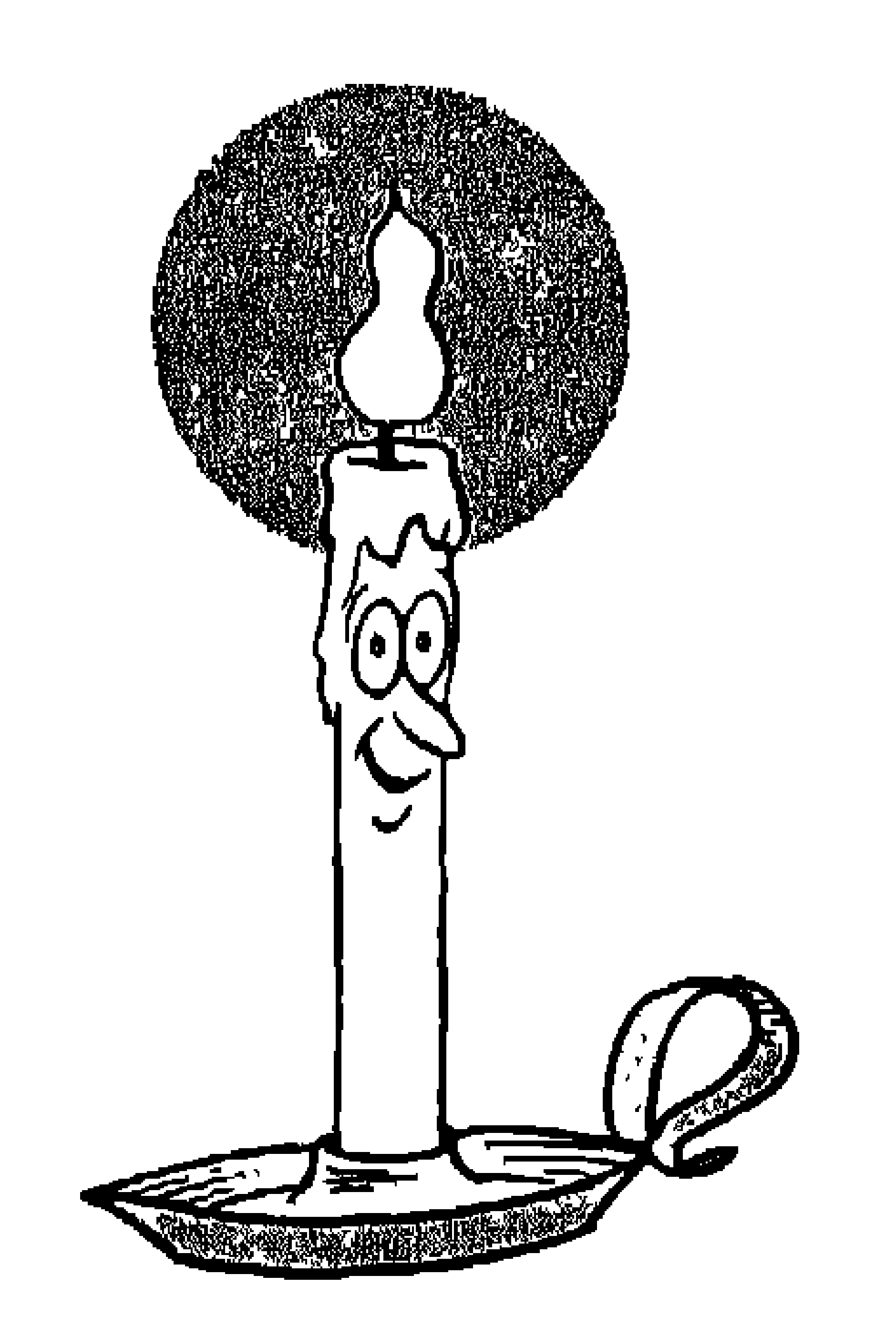
فعليك أن تحضري لجلسات حميمية مع زوجك، قد تكون في مكان هادئ بعيدًا عن البيت، أو في أي مكان ترين أنه المكان الأمثل للمناقشة وفتح الملفات، حدثيه بهدوء وبلا تعجل، أعلني له أنك تحبينه تحت أي ظرف، وأن حبك له غير قابل للنقاش أو المساومة، اقتربي مما تريدين مناقشته بهدوء وحب، لا تلجئي للتحضير الكثير وكأنك ستلقين خطبة أو محاضرة، ولا تنتظري تغييرًا سريعا، أو امتثالا آنيًا لما تقولين، قد يجادل أو يتهرب أو يُغلق الموضوع، وقد يوافقك بفمه ولا يتغير!.

أُعيد التأكيد أنه الصبر.. والدعاء الصادق، هما ما تحتاجين إليهما في هذه المرحلة، لا تيأسي ولا تُظهري تذمرك، أرسلي له الرسائل من آن لآخر والتي تؤكد له أنك تحبينه رغم كل شيء، وأن حبك له سيزيد ويزيد إذا ما غيّر هذا السلوك.

☺ **رابعًا: استعملي سلاحك الأنثوي:** بالرغم من أن الأمر شديد الوضوح، إلا أن كثيرًا من النساء لا يقدرن قيمة وأهمية الدلال والتغنج في سَحر الزوج والتأثير عليه، مهما كان الزوج قويًا شديدًا صارمًا بين الناس، فهو بين يدي زوجته



يصبح طفلا يحتاج إلى الملاعبة والدلال، لن أزيد عليك في هذه النقطة فأنت أقدر مني على معرفة المهارات التي تسحر زوجك وتأسره، فقط أنوه إلى أن الزوجة التي تطلب من الزوج فعل / أو عدم فعل شيء ما وتخبره بشكل غير مباشر أن تغيير هذا الأمر يزيد من قوته ورجولته في نظرها، ستكون قد قطعت شوطًا كبيرًا في سبيل نيل مطالبها!.



**ويظل أحد أهم أساليب التغيير:** الدعاء الصادق المستمر، والطمع في هداية رب العالمين سبحانه وتعالى، فالموفَّق من وفقه الله، وقلوبنا بين إصبعين من أصابعه سبحانه وتعالى.

والالتجاء إليه شيء في غاية الأهمية، مع أخذنا بالأسباب والطرق العملية.

## 2 أغمدي سيف النقد

> **يتميز النقد عن الانتحار بحسنة واحدة: أنك تمارس الانتحار على ذاتك بينما تمارس النقد على الآخرين.**
>
> **جورج برنارد شو**

انقديه تخسريه.. فالنقد يُعدّ تعديًا مباشرًا على رجولة الرجل وجرحًا لكبريائه الذكوري.

ففي المجمل فإن الرجل رجل، وهو قد جُبل على القوامة والأستاذية، وهي الصفات التي لا يصلح معها توجيه أو نقد مباشر.

كل البشر يكرهون النقد والتقريع، لا أحد يحب أن يُخبره الآخرون أنه مخطئ وغير مصيب.

أنا وأنت وهي وهو، حتى وإن أخطأنا -وكلنا أصحاب أخطاء- فإننا نحتاج لمن يربت أكتافنا ويرفق بنا.

وزوجك أحق الناس بعدم النقد والتقريع، أحوج البشر إلى من



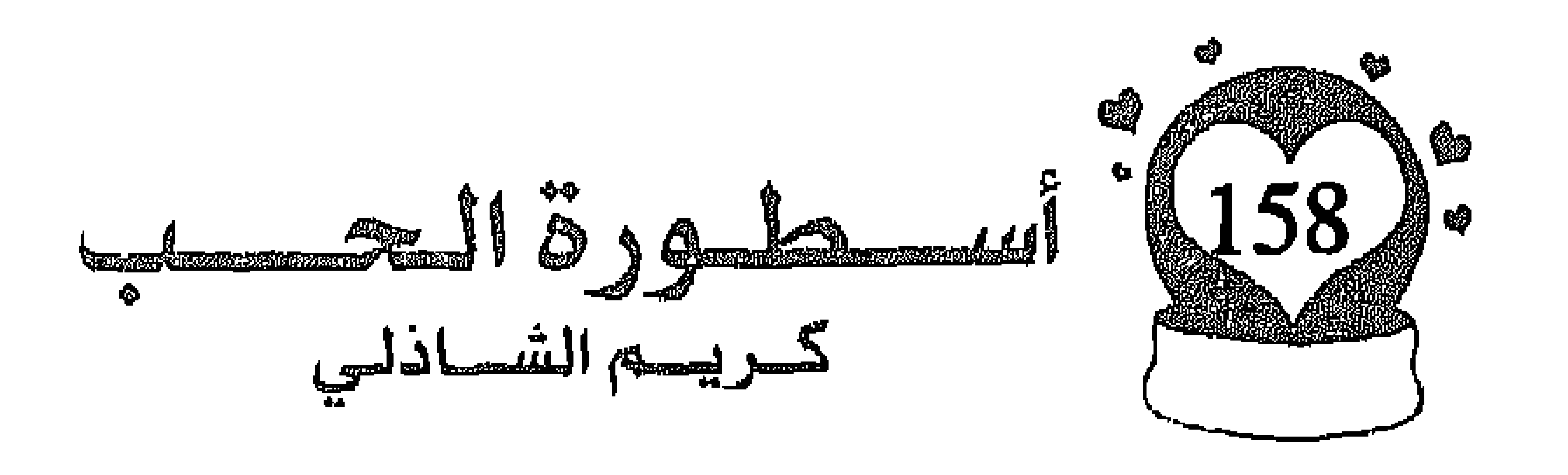


يثق به وبقدراته، خاصة إذا كانت من زوجته وأقرب الناس إلى قلبه ووجدانه.

عندما اخترتُ لهذه الفقرة عنوان (سيف النقد) كنت أعني جيدًا ما أقول، فالنقد سيف شديد الحدة، يقطع وبلا إبطاء أواصر الحب والمودة بين الناقد والمنقود.

ولا يُفهم من كلامي أنه دعوة للسلبية، فلستُ أطلب منك أن تلعبي دورًا سلبيًا في مباراة حياتك، بل أطلب أن تخففي النقد، وإن أردتِ النصح والإرشاد أن تنتبهي جيدًا وتحاولي أن تكوني رءوفة هادئة في نُصحك وتوجيهك، وإليك بعض الخطوات التي تفيدك في هذا الأمر:

- ☺ عدم الانتقاد المباشر.
- ☺ عدم اللجوء للتحضير الطويل.
- ☺ اختيار الوقت والمكان المناسبين وحينما يكون الزوج متقبلا للحديث ورائق المزاج.
- ☺ لا تتكلمي أمام أحد إطلاقًا مهما كان قريبًا منكما (النصيحة في الملأ فضيحة!)



- ☺ استخدمي الدعابة والمرح، واحذري السخرية.
- ☺ إذا غضب الزوج أو تضايق فبادري بالاعتذار فورًا، وأخبريه بأنك لم تقصدي الإساءة إليه ولا تتركيه حتى يرضى.
- ☺ اجعلي الخطأ يبدو دائمًا سهل الإصلاح.
- ☺ اثني وامدحي أي بادرة للتغيير ولو كانت صغيرة.

دعيني أسر لك بأمر بالغ الخطورة، فلقد أثبت علم النفس أن قدرة المرء على رؤية الأشياء السلبية تفوق قدرته على رؤية الأشياء الإيجابية الجميلة، بقليل من التدقيق والتأمل ستدركين كم هي صادقة تلك المعلومة، فجل البشر يميلون إلى نقد الأشياء وملاحظة الخلل الموجود بها، ويجدون لذة خفية في إخراج البقعة السوداء التي تختبئ بين ثنايا الثوب الأبيض، أقول هذا لأؤكد لك شيئين في غاية الأهمية، الشيء الأول أن تخفيف النقد والتعامل بعين إيجابية ترى الشيء الجميل في النهاية أمر لا يخلو من صعوبة نظرًا لميل النفس إلى اصطياد الأخطاء كما أسلفت، ثانيًا أن نجاحك في صبغ عباراتك وتصرفاتك بصبغة الايجابية يجعلك من المتميزين حقًا، ويضعك في مصاف الأذكياء، ويجعلك قادرة على زيادة رصيدك من الحب والتقدير عند زوجك.





# طالبي بحقك فيه!

> لو اتسمت نساء هذا الزمان بالعقل لطالبن بحقهن في الرجل، لا بحقهن من الرجل.
>
> **مصطفى صادق الرافعي**

ظلت دعاوى المطالبة بحقوق المرأة تسبح على سطح الحياة خلال العقود الأخيرة، ولم تعط تلك الدعوات للمرأة سوى المزيد من التعب والإرهاق خاصة وأنها أخطأت الطريق والعنوان.

ومما يدعو للفخر والأسف في نفس الوقت أن أفضل أوضاع المرأة (اجتماعيا، وثقافيا، وماديًا) يوجد في المنهج الإسلامي!.

الفخر لأنه وضع إلهي، مصون من الثغرات، ملائم للمرأة مهما كان عرقها ونسبها ومستواها، والأسف لأننا لم نستطع أن نتعامل مع هذا المنهج بالشكل السليم فأسأنا للمرأة، ولأنفسنا، وفي فهم الناس للمنهج الإسلامي!.

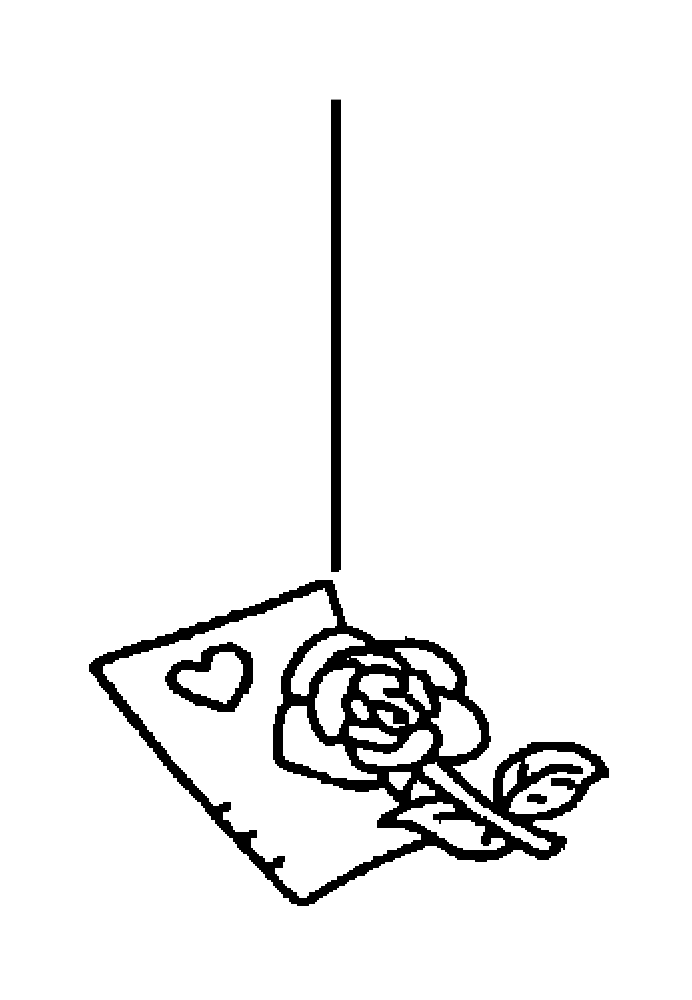
الدين الإسلامي يؤكد على أن للمرأة كامل الحق في أن تأخذ فرصتها، وتجد، وتعمل، لها الحق في أن تطمح وتتطلع إلى المكانة العالية.

وليس هذا موضع إفراد لميزات المنهج الإسلامي في تعامله مع

المرأة، لكنني تعرضت لهذا الأمر كي أخبرك أن الإسلام كما كان حريصا على عزتك ورقيك، إلا أنه حذرك من أن تطاولي زوجك وتحاولي مصارعته ومزاحمته في المساحة التي خلقها الله له، ولا في الأدوار التي خُلق من أجلها.

حذرك الإسلام من أن تكوني له ندًا بند، وتطاولي قامته، وتنازعينه القوامة.

يقول سبحانه وتعالى ﴿**الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ**﴾ [النساء: ٣٤]، وقال «علي بن أبي طلحة» عن «ابن عباس» ﴿**الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ**﴾ يعني: أمراء عليهن، أي: تطيعه فيما أمرها الله به من طاعته، وطاعته أن تكون محسنة لأهله حافظة لماله[1].



**إن الرجل الذي لا يقوم بدوره كرجل بدء من الرعاية والاحتضان الكامل (ماديًا واجتماعيًا) لأسرته، وانتهاء بقوامته الفكرية والعاطفية هو شبه رجل.**

---

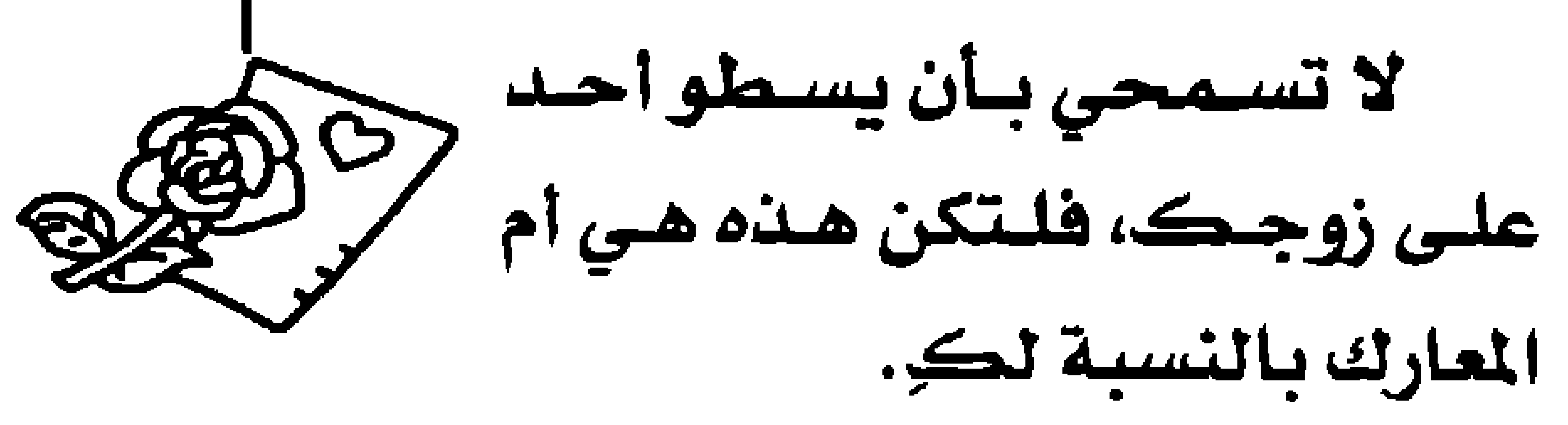
(١) تفسير بن كثير .



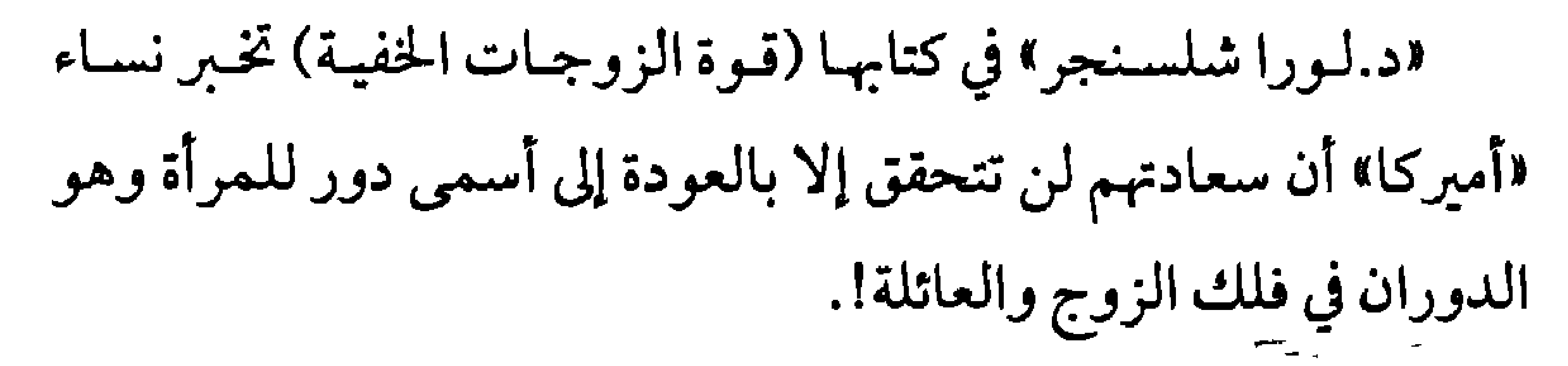
بالطبع ليست القوامة التي أقصدها التسلط والسيادية الديكتاتورية، وإنما قوامة التكليف، فهو قائد المركب والرُّبّان.

هو الملزَم بحمل الأسرة إلى بر الأمان.

وأي محاولة لانتزاع دفة قاربكما، هي محاولة لتهميشه وهو ما لا يرضاه أو يقبله أي زوج عاقل.



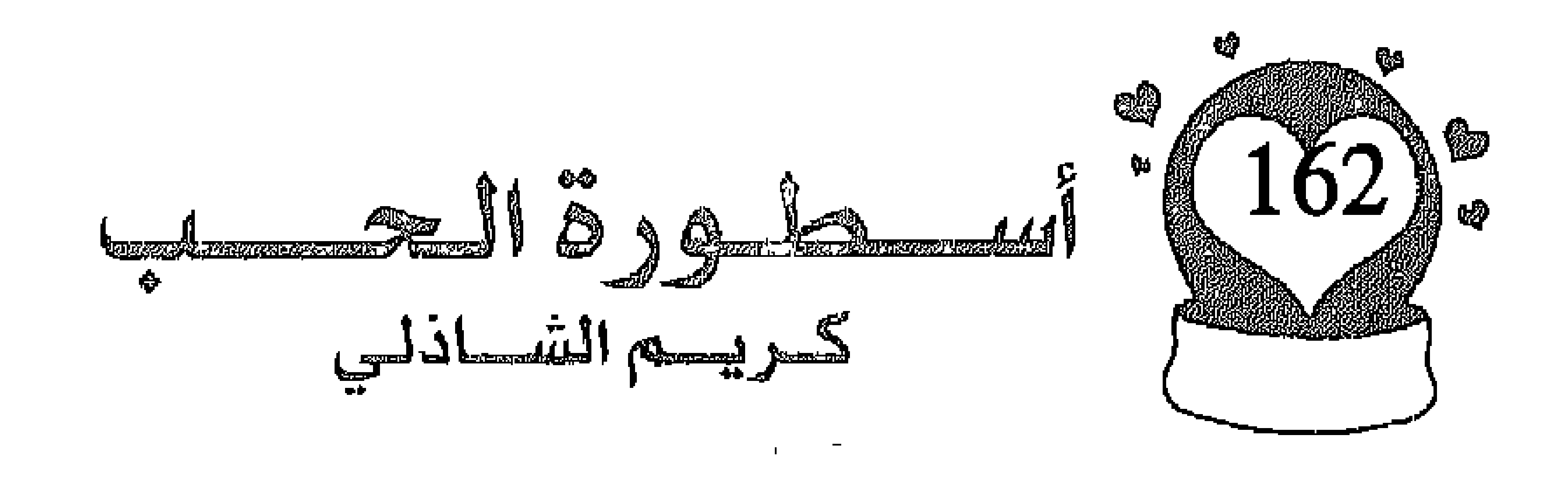
**الزوجة الذكية هي من تدرك أن معركتها ليست في انتزاع الحق من الرجل، بل في الرجل!.**



**لا تسمحي بأن يسطو احد على زوجك، فلتكن هذه هي أم المعارك بالنسبة لكِ.**

«د.لورا شلسنجر» في كتابها (قوة الزوجات الخفية) تخبر نساء «أميركا» أن سعادتهم لن تتحقق إلا بالعودة إلى أسمى دور للمرأة وهو الدوران في فلك الزوج والعائلة!.

نعم.. بعد سنوات من نضال المرأة الأمريكية كي تضع كتفها جنبًا لجنب بجوار الرجل، تؤكد المؤلفة -صاحبة أعلى الكتب مبيعًا- أنه يمكنك الحصول على السعادة الحقيقية من خلال رعاية الزوج والعمل على إرضائه .



**وتقول:** (أنا أعتبر نفسي امرأة متعافية تنتمي إلى النزعة النسائية، فالتقليل من دور الزوجة والأم حرم المرأة من جزء أساسي من قدرها الروحي والعاطفي، والجسدي، وأشكر الله لأنني تمكنت في سن الخامسة والثلاثين، من فهم وتقبل فكرة أنه لا بد من إطار معين لتحقيق النجاح ألا وهو العائلة) (1).

وأفاضت المؤلفة في كتابها الآخر والمعنون بـ طاعة الزوج إلي ضرورة طاعة المرأة لزوجها وقد اعتبرت طاعته أساسًا للزواج الصحي السعيد بل وراحت تتجول في أرجاء «الولايات المتحدة الأمريكية» تلقي المحاضرات وتدعو الزوجات لطاعة الأزواج، مؤكدة أن الطاعة هي أفضل علاج لأي خلاف زوجي يُحتمل أن يؤدي إلي الطلاق، مؤكدة أن على الزوجة أن تزيد من أنوثتها حتى يزيد الزوج من رجولته.

ووضعت «لورا» مجموعة من النصائح التي يجب علي المرأة إتباعها لتنقذ زواجها وتعيد السعادة إليه، أهمها:

١- استمعي إليه باحترام، لا تنتقديه أو تسخري من حديثه مهما اختلفتِ معه في الرأي.

٢- لا تحاولي السيطرة عليه، أو فرض أسلوب حياة ما عليه.

---

(1) قوة الزوجات الخفية ، د.لورا شلسنجر .



٣- أطيعيه على الدوام، وطاعتك له لن تكون صحية إلا إذا كان منبعها التسامح والصبر.

٤- لا تلحي على زوجك كي تعرفي أدق تفاصيله المادية، اقنعي بما يخبرك به.

٥- اقبلي ما يُهديك إياه شاكرة ممتنة، سواء كانت هذه الهدية عينيه، أو معنوية كمساعدته لك في المنزل مثلا.

٦- كوني إيجابية في سلوكك معه، الطاعة لا تعني لعب دور سلبي، بل يجب التفاعل معه بإيجابية وحيوية، ولكن بلا ندية.

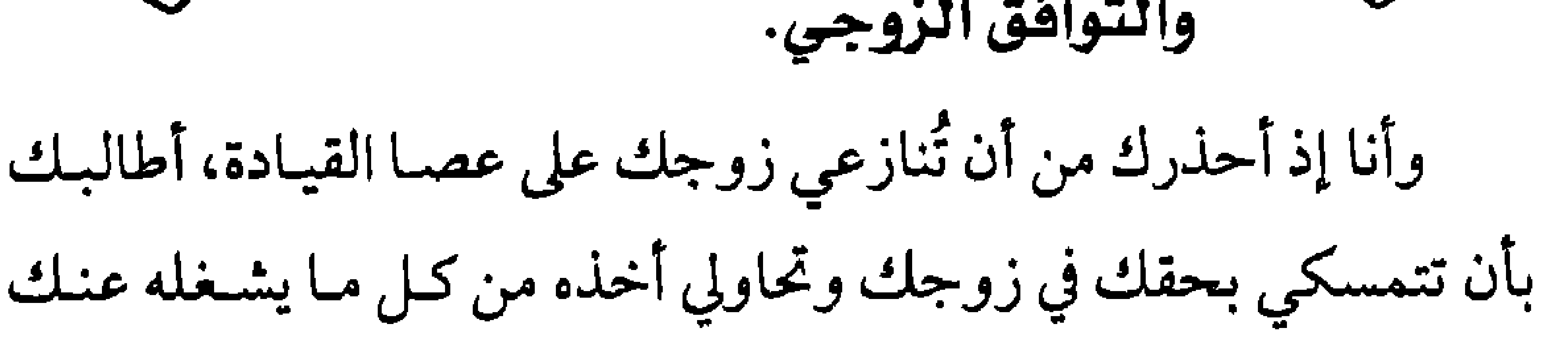
٧- لا تقرئي أفكاره وتعلني كشفك لنواياه، دعيه يُعبّر عما بداخله، وتعاملي مع ما يبوح به لسانه، لا ما تظنين أنه ساكن في صدره.

٨- أخبريه دائما أنك تحتاجين لرعايته وتعهده، ليكن إخبارك إياه من خلال لسانك وسلوكك، هذا من شأنه أن يزيد من ثقته بنفسه، ويجعله أكثر قوة وحرارة.

٩- تأكدي من أنه لا يوجد زوج مثالي أو معصوم، لذا فعندما يُخطِئ زوجك عليك بتضميد جراحه بدلا من نصب محكمة له.

كانت هذه مجموعة نصائح زوجة أمريكية تعمل بجهد على إعادة

حواء إلى فطرتها السليمة، إنها بهذه النصائح تقترب بشكل كبير من الفطرة السليمة التي نادى بها الإسلام.



**أختي الزوجة.. تألقي في الحياة، وأشبعيها نجاحًا وتفوقًا، ولكن إياك أن يحرمك النجاح العادي المتمثل في الوظيفة والعمل والعلاقات الاجتماعية من النجاح الذهبي الذي يجلب معه السعادة وهو النجاح الأسري، والراحة والتوافق الزوجي.**

وأنا إذ أحذرك من أن تُنازعي زوجك على عصا القيادة، أطالبك بأن تتمسكي بحقك في زوجك وتحاولي أخذه من كل ما يشغله عنك (العمل، الكمبيوتر، الأصدقاء، التلفاز).

تحديهم، وكوني دائمًا متألقة، متحايلة، لا تسمحي للحظة بأن تلتفت أحداقه إلى غيرك.

**هل** الأمر صعب؟، تالله إنه ممتع على ما فيه من التعب، ولك خُلق التغنج والدلال..

**أنت** الأنوثة والرقة..

**أنت** منبع الحب.. وشريان العطف والحنان..

## 4 سامحيه .. تملكيه

كلنا أصحاب أخطاء.. وكلنا نتمنى أن يعفو ويصفح عنا الآخرون حال الخطأ والزلل.

**يصبح** الأمر أكثر روعة وإكبارًا حينما يكون العفو من الطرف الرقيق الضعيف، للطرف القوي!.

**يصبح** العفو صورة رائعة للحب والتضحية والشموخ حينما يكون منك عزيزتي الزوجة لزوجك المخطئ.

والأجمل والأكمل ليس في أن تسامحيه فقط، بل أن تأخذي بيده، وتقيلي عثرته، وتساعديه على أن يتخطى أرض الخطأ ودروب الزلل.

الرجل إن نسى فلا يستطيع أن ينسى زوجة وفية لا تُعيّره بالخطأ، بل تقف بجانبه حين ينفضّ مِن حوله الناس، تربت عليه، تشجعه، تخبره أنها تثق فيه وبأن الخير الذي يكمن بداخله لن يلبث أن يعلن عن نفسه، وأن أصالة معدنه ستنتصر في النهاية.

إن للرجل نزوات وأخطاء، فقد يخدعه بريق الحياة ويأخذه بعيدًا عنك لفترة، فاصبري عليه، واعملي جهدك في أن تجذبيه إلى عالمك، لا تكوني حادة قاسية شديدة مع خطئه، بل كوني حكيمة عاقلة، صحيح

أنه ليس بالأمر السهل، لكن ها هنا تتفاضل النساء، وتظهر وبشدة صاحبة العقل الرشيد.

**هل جربت صيد السمك من قبل؟!**

إن كانت إجابتك «لا» فدعيني أخبرك بأحد أهم المُسلّمات التي يعتنقها صائد السمك، فالصياد عندما يجد السمكة قد ابتلعت الطعم وأصبحت ملكه، لا يجذبها إليه فرحًا مسرورًا كما تتخيلين، بل يجذبها ببطء، ويتركها هنيهة، ويجذبها ثانية، ويرخي لها ثالثة، حتى إذا ما أنهكتها المحاولة، جذبها بيسر وبطء و بساطة، ثم ألقاها في كيس.

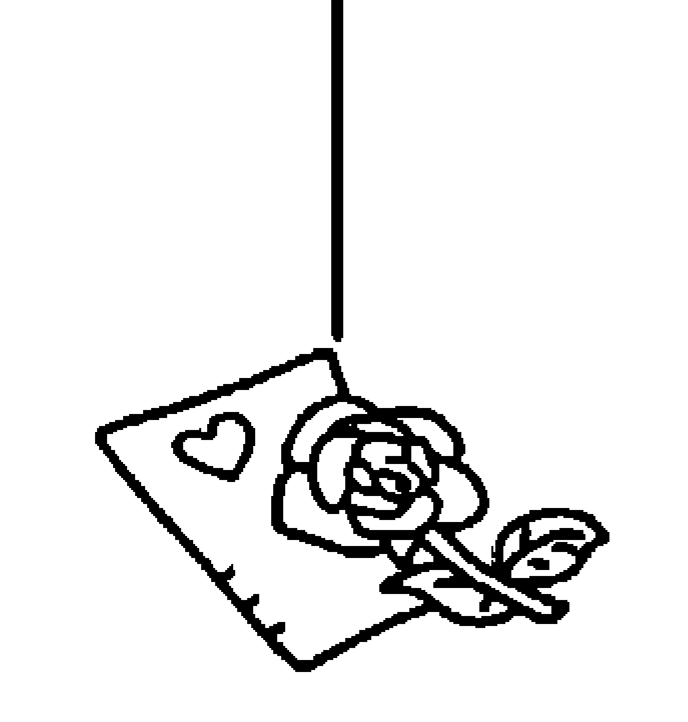
و في بحر الحياة، وأمام التحديات الصعبة، والمغريات المختلفة، أنت في أمسِّ الحاجة لإتقان هذه الإستراتيجية في التعامل مع زوجك، فتتركي له المساحة حين تجدين منه إعراضًا ونفورًا يصعب معه الحديث والكلام، وتجذبينه إليك إذا ما رأيته قد هدأ واستكان، تدعينه حال الجموح وتجذبينه عند الاحتياج، وفي كلا الحالين هو تحت ناظريك وبين يديك.

أراد الرسول ﷺ يومًا أن يبين لأصحابه الفارق بين التعامل بشدة مع خطأ المرء وزلته، و التعامل بلين وهدوء وطول بال، فمثّل لهم الأمر بناقة قد شردت من صاحبها وابتعدت عنه، فأراد أن يعيدها إليه فظل يجري نحوها وهي تركض في خوف وهلع، وكلما زاد الرجل في



مطاردته للناقة، ازدادت فرارًا منه، ثم أخبرهم النبي ﷺ أن الأولى بهذا الرجل أن يضع في يديه شيئًا من الطعام، يتودد به إلى الناقة ويلاطفها حتى يهدأ جنانها المضطرب وتأتيه وحدها، دون ضجيج وعناد.. وتعب.

هذه المثال النبوي الرائع على بساطته، يوضح لنا إستراتيجية هائلة لعلاج أخطاء من نحب، خاصة إذا كانوا من النوع الذي قد تستفزه النصيحة المباشرة والتقويم الصريح.



**إن المخطئ يكون في معظم الأحوال واقعًا تحت ضغط نفسي ما، ويكون آخر ما يحتاج إليه هو الصوت الذي يُذكره بخطئه وزلته، بل يكون محتاجًا وقتها إلى من يواسيه ويخفف عنه ما ألمّ به.**

صدقيني -عزيزتي الزوجة - فأنت ستكونين وقتها قد فعلتِ أمرًا عظيمًا حين تسامحينه على خطئه، وتوقّعين صك الغفران على زلته تجاهك.. وصاحب المروءة لا ينسى أبدًا الأيادي البيضاء التي امتدت إليه.

## 5 عبّري عن احتياجاتك بوضوح

تخلي عن مقولة (الرجال يعرفون كل شيء)، هناك أوقات عدة يُخطئ فيها الزوج -مهما كان خبيرًا- في معرفة أحاسيس واحتياجات زوجته، ويحدث لَبسُ يؤثر على سير العلاقة الزوجية، لذا عبري عن مشاعرك بوضوح، وانقلي رغباتك بصراحة، واسأليه شفويًا عما يحتاجه ويريده.

قالت لي إحدى الأخوات الفضليات يومًا: (أنا لا أتنازل عن حقوقي واحتياجاتي العاطفية والخاصة أبدًا، ما إن أرى في زوجي انشغالا عني أو عدم اكتراث بحاجتي إليه فإني أقرع ناقوس الخطر، وأخبره بوضوح وصراحة أنه زوجي الوحيد، حليلي الذي لا أعرف سواه، زادي الذي أتزود به، فإذا لم يرو هو عطش روحي فمن يرويه، إذا لم يهتم بي فمن يهتم، إذا لم يحتوني فمن سيفعل؟. هذا أنا.. وهذه إحدى استراتيجيات سعادتي الزوجية).

للأسف كثير من الزوجات إذا لم يعرهم أزواجهم الاهتمام المطلوب، أو يلتفتوا إلى مطالبهن العاطفية أو النفسية أو الجنسية أو الاجتماعية يشعرن بأن هناك تحولا في العلاقة، وأن الزوج لم يعد ذلك الرجل المحب الرقيق، مع أن الأمر في الغالب لا يكون إلا عدم انتباه



وقتي من الرجل لما تريده زوجته، أو أن هناك ما يشغله ويشوش على رؤيته لها ولاحتياجاتها.

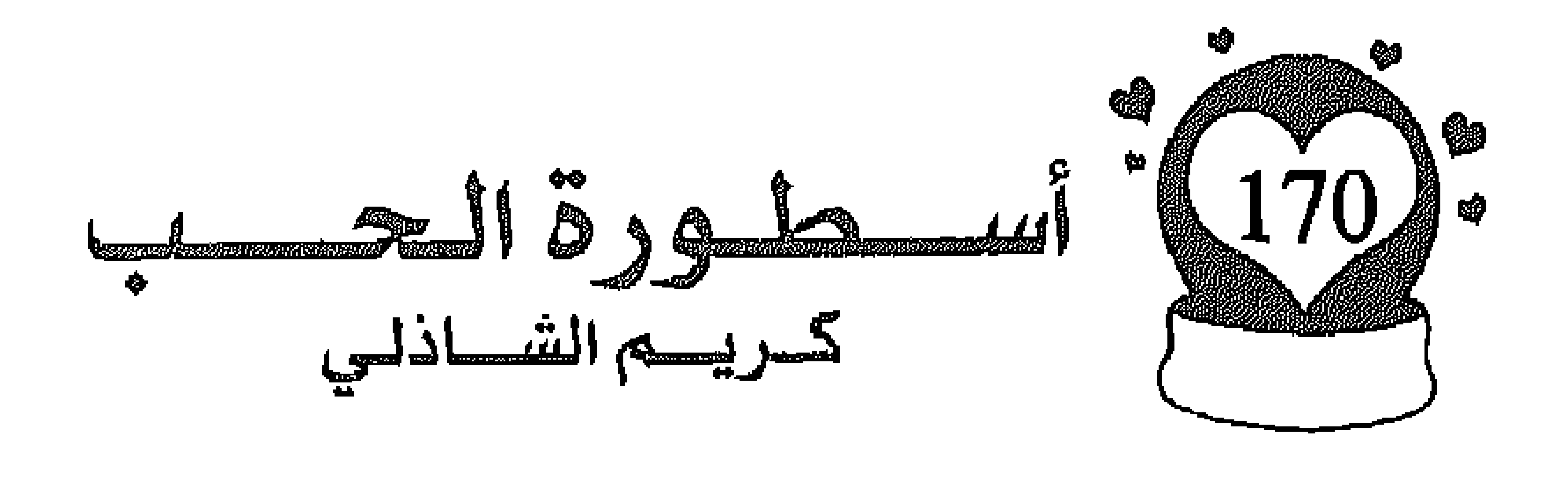
والذي يدهشك حقًا ويثير غيظك أيضًا، هو تساؤل الزوج ببراءة عن سر انزعاجك وتغيرك، مما يجعلكِ تتساءلين بذهول (هل لا يعرف حقا كم هو مقصر في الاهتمام بي وبما أريد.. غريب أمر هذا الرجل..!!).

**زوجة تخبرني** أنها تستحي من أن تطلب من زوجها مالا، وتحتج بأنه يجب أن يدرك وحده أنها تحتاج إلى المال، ولا ينتظر حتى ينتهي ما لديها فتطلب منه!.

**أخرى** تشتكي أنها لا تنال حقها في الفراش، ومع أنها تعترف أن زوجها محب حنون فإنه لا يشعر بمشكلتها التي يجب أن يعرفها وحده!.

**ثالثة** تتألم من زوجها الذي لا يشاركها مشكلاتها، فهو دائم الانغماس في عمله ولا ينتبه لها، وتتساءل كيف لا يشعر بها وهي أمامه.. صامتة!.

في كتابه (الحب بذكاء) يؤكد «د. فيل ماكجرو» شيئًا بالغ الأهمية، وهو أن احتياجاتك يجب أن تطلبيها من زوجك وبوضوح، ويقول:(إذا ظننتِ أنكِ لا يجب أن تخبري زوجك بكل شيء بشكل مباشر فلا بد



أنك كنت ضحية الروايات الرومانسية الخيالية!، إن زوجك لن يتمكن من قراءة أفكارك، إلى أن تكوني واضحة بشأن رغباتك، لأنه من الصعب جدًا التعامل مع ما تريدينه طالما أنه لا يعرفه، قد تظنين أن زوجك غير مهتم، وبارد المشاعر، أو لا يكترث بمشاعرك، لكنني أؤكد لك أن كل ما هنالك أنه لا يعرف مشاعرك بوضوح)[1].

لدى معظم النساء مشكلة عدم الدقة في تحديد مطالبهن.. هل تُراني متجنيًا؟!، إذن إليك أمثلة لما تود إحداهن قوله، مقابل ما تود تحقيقه.

**عندما تقول إحداهن:** كل يوم تذهب للسهر مع أصدقائك، ألم تدرك بعد أنك قد تزوجت وصار هناك من يحتاج إليك.

الرسالة التي تود هذه الزوجة قولها ببساطة هي: اجلس معنا اليوم، منذ زمن لم تقض سهرتك معي في المنزل.. فلتبق بجواري.

**أخرى تقول:** عمل البيت أرهقني فعلا، أبناؤك يدفعونني إلى الجنون، كل هذا وأنت لا تشعر بشيء.

**ولعل ما تريده قوله هو:** ساعدني في حمل الصغير، حتى أنتهي من تنظيف الأواني.

---

(١) Love Smart – Dr.Phil Mcgraw .

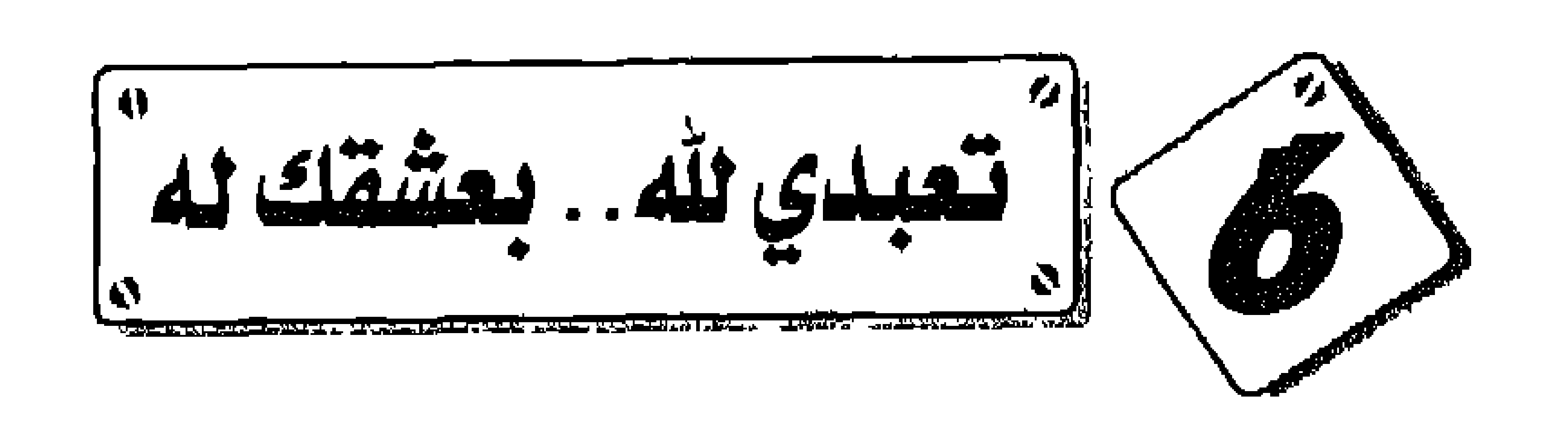


وعلى هذا المنوال قد تسير الحياة الزوجية، ولعل من أخطر الأشياء أن لا تشعري بالراحة في العلاقة الجنسية، وتستحي من القول والتعبير، وتنتظري أن يعرف هو بنفسه ويبادر إلى التغيير وفعل الشيء الصحيح المناسب!.

وقد تتوقفي أمام هذه النقطة بالذات وتقولي (إلا هذا إنه الحياء الأنثوي.. أنا امرأة كما تعلم).

دعيني أقل لك شيئًا هامًا وهو أن الحياء محمود في معظم الأوقات، إلا حينما يكون مطية لإضاعة الحقوق، والإخلال بالواجبات، وحقك الزوجي في الفراش أمر يجب أن تناليه، وتتناقشي مع زوجك فيه، في كتابي (جرعات من الحب) تحدثنا بشيء من التفصيل عن هذا الأمر، وأوجز ما قلته بأن مطالبتك بحقك في زوجك قد تبدأ بالتلميح والتمنع والتغنج والدلال، وقد تصل إلى حد النقاش الصريح الواضح ما دام الوقت مهيأ، ما أخشاه حقا -أختي الزوجة- أن تكوني رقمًا جديدا في تعداد الزوجات السلبيات اللواتي ألجمتهن قلة الحيلة والخجل المذموم، وأخذهن اليأس إلى أرض الألم والمعاناة الصامتة الأبدية.

عبري بوضوح عن احتياجاتك، طالبي بحقك، ناقشي مشكلاتك، أخرجي ما في صدرك أولا بأول، لا تنزعجي من ردة الفعل، ما دام الأسلوب راقيًا والوقت مناسبًا والهدف مشروعًا.



# تعبدي لله.. بعشقك له

الحب حاجة روحية، ومطلب قلبي، فقلوبنا -جميعًا- عطشى للحب الآتي من الطرف الآخر..

كلنا -بلا استثناء- نرنوا بأبصارنا إلى حيث يوجد المعشوق، ونرسل قلوبنا محملة برسائل الشوق، كي تخبره في حرارة أننا..نحبه.

وهذا ليس بالأمر المستغرب، فالحب مطلب فطري لا يمكن الاستغناء عنه.

لكن المدهش حقًا هو ذلك الرقي والفهم الذي تعامل الإسلام به مع تلك العاطفة الحارة الملتهبة.

فلقد أعلن المُشرع -جل وعلى- أن الحب علاقة سامية جميلة ما دامت في إطارها النظيف الرائع، وأعلن حبيبه ﷺ: أن «**لم ير للمتحابين مثل النكاح**»[1]، لترتبط القلوب برباط وثيق متين عفيف، وتتباهى بحبها أمام العالم أجمع، بلا خوف أو توتر أو اضطراب.

ولا يكتفي الإسلام بذلك بل ينفخ في تلك العلاقة من روحه

(١) رواه ابن ماجه وصححه الألباني.



السمحة الجميلة، فيخبر الزوج أن إعالة حبيبته وحسن رعايتها، وتفهمه لمطالبها واحتياجها دليل على حسن خلقه، واكتمال مروءته ورجولته.

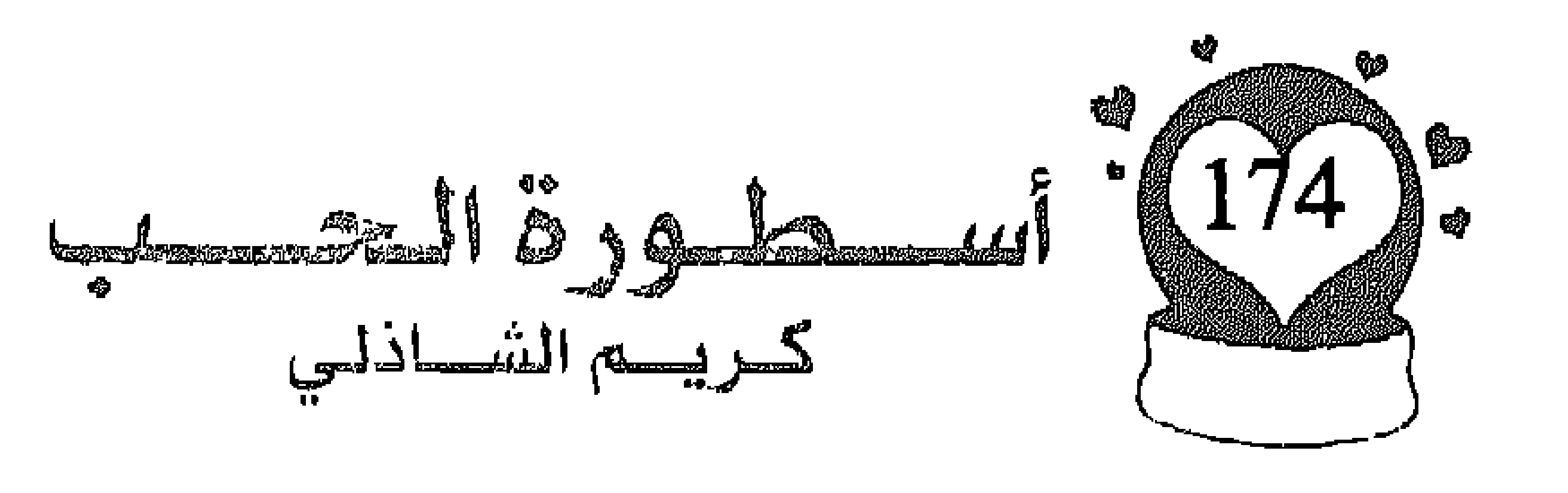
ويخبر الزوجة أن عشقها لزوجها، ودورانها في فلك المحبوب أمر في غاية الأهمية، ليس فقط في تنمية الحب، بل في زيادة رصيد الحسنات والعلو في مراتب الجنة..!

فلقد بيّن فقهاء المسلمين أن تزين المرأة لزوجها نوع من العبادة، وطاعته سبب لنيل رضى الله، ويقول الإمام «أبو حامد الغزالي»: (من آداب المرأة ملازمة الصلاح والانقباض في غيبة زوجها -أي الرصانة والهدوء في غيابه- والرجوع إلى اللعب والانبساط، وأسباب اللذة في حضور زوجها)[1]. انظروا للروعة!

الإمام «الغزالي» لا يقصد بالطبع ألا تضحك المرأة في غياب زوجها وتصاب بالهم والكدر حتى يأتي كما قد يخيل للبعض، وإنما يؤكد على أنه يجب أن يكون لوجود الرجل في حياة المرأة مذاق يختلف عن غيابه.

جميل أن يشعر الرجل أنه يصنع فارقًا في حياة من يحب، والأجمل أن تنقلي هذا الشعور بإخلاص إليه، والأجمل من هذا وذاك هو أن رب

(١) إحياء علوم الدين (المجلد الثاني) الإمام أبي حامد الغزالي . .



العزة سبحانه وتعالى سيجزيك خيرًا على كل لحظة تقضينها في إسعاد زوجك ورعايته.

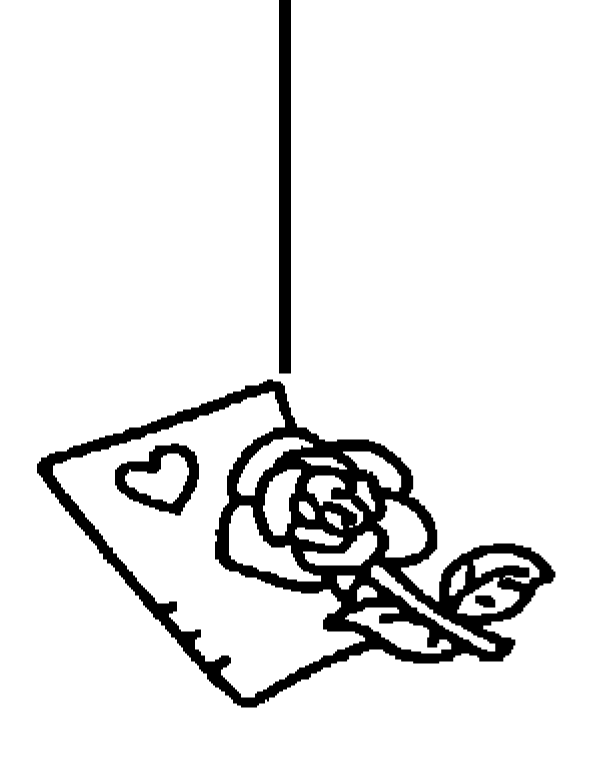
كثير من الأخوات الفضليات يتركن اللهو واللعب والتزين والمشاكسة ظنًا منهن أن هذا مضاد للجدية والاحترام، أو أنه شيء لا يحبه الشرع والدين.

وهذا عكس ما أتى به الشرع الحنيف.

يحكي «الأصمعي» أنه رأى يومًا في البادية امرأة عليها قميص أحمر، يداها مختضبتان بالحناء، وتحمل سبحة تسبح بها، فقال لها متعجبًا: (ما أبعد هذا من هذا؟!)، فقالت له:

ولله مني جانب لا أضيعه ... وللهو مني والبطالة جانب

يقول: (فعلمت أنها امرأة صالحة لها زوج تتزين له)[1]



**من الآن عزيزتي الزوجة احتسبي كل دقيقة تتزينين فيها لزوجك بأنها في سبيل الله، ضحكك في وجهه وإشاعة السرور في قلبه، وتهيئة المنزل بالشكل المناسب لاستقباله، كلها أشياء تحصدين من ورائها الحسنات.**



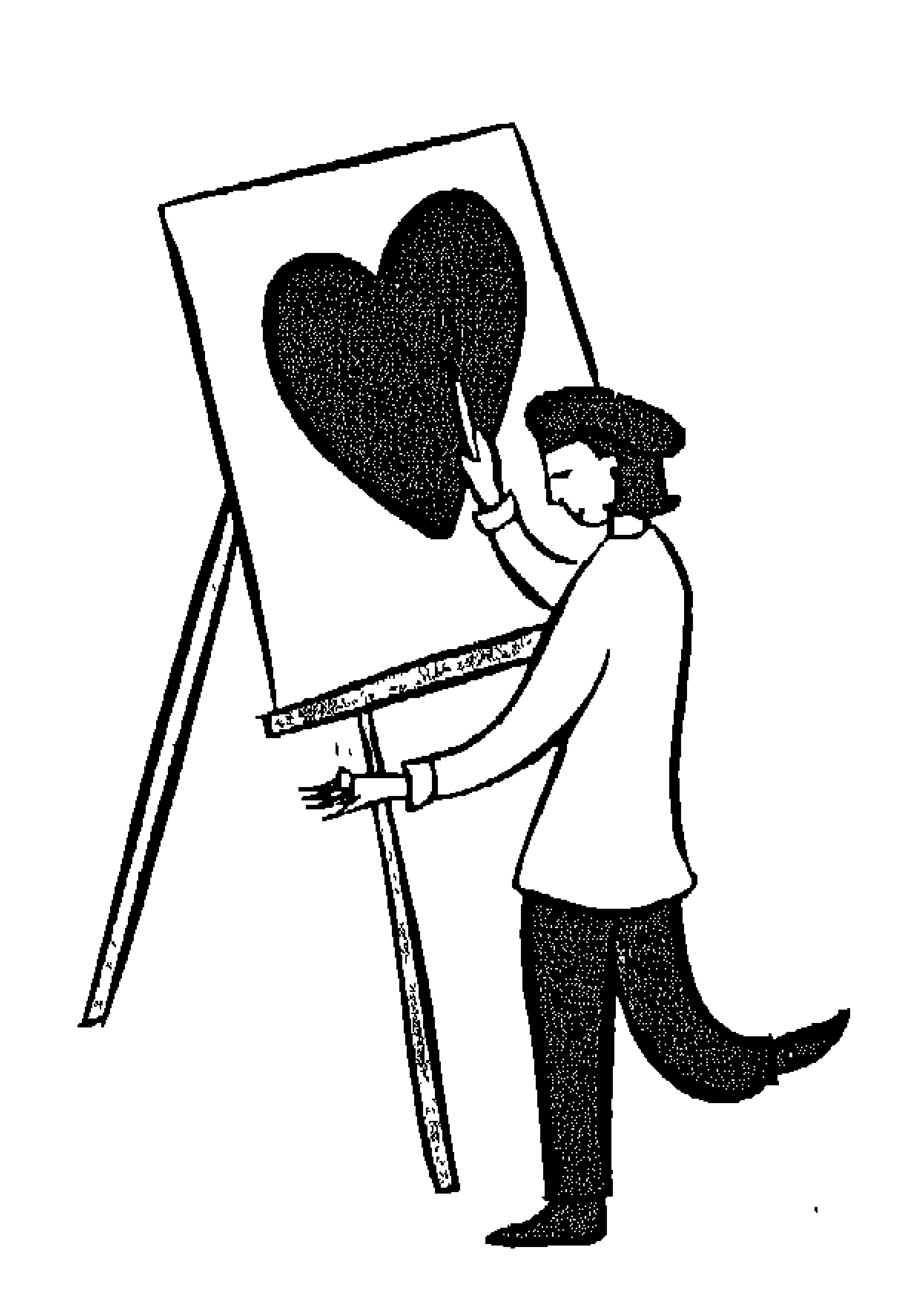
(١) المرجع السابق.



إياك والزهد في إسعاده، أو التقصير في التهيؤ والتزين له..

احمدي الله سبحانه وتعالى أن رزقك دِيْنًا يعطيك عن الدلال والتلطف والتزين حسنات.. ويرفعك درجات في الجنة بحسن تعاملك مع زوجك وإغرائك له.

وتعبدي لله.. بعشقك وحبك له.



# 7 جففي عرق جبينه

لا يستطيع مخلوق - عزيزتي الزوجة- أن يُنكر الدور الكبير الذي تقومين به من أجل الاعتناء بزوجك وأبنائك.

وزوجك مثلك، يكد ويتعب ويضرب في الحياة بلا كلل كي يوفر لكما حياة هانئة وسعيدة.

وكل رجل يسعى لأن يكون بطلا في عين زوجته وأبنائه، يُطربه كثيرًا أن تجففي عرق جبينه وترفعي أكف الدعاء له بالصحة والعون من الله.

يقول أمير الشعراء «شوقي»: (من خذلته أسرته، لم تأتِ من الأباعد نصرته).

مسكين هو الزوج الذي يُجلّه الناس وتستصغره زوجته.. ضعيف هو الزوج الذي يحترمه المجتمع وتستهين به أسرته!.

تزول هموم الدنيا كلها من عقله إذا ما احتواه قلبك، وربتت كتفَه يدُك، ودعت له شفتاك بكل خير.

أنت معيار السعادة لديه، تتهاوى كل الأوسمة والنياشين أمام كلمة شكر وإجلال منك إليه..



فلا تملي عزيزتي الزوجة من إخباره عن مدى سعادتك بما يبذله من جهد، وتقديرك لتعبه من أجل إسعادك.

بارك الله فيك، جُزيتِ خيرًا، الله معك، أعانك الله .

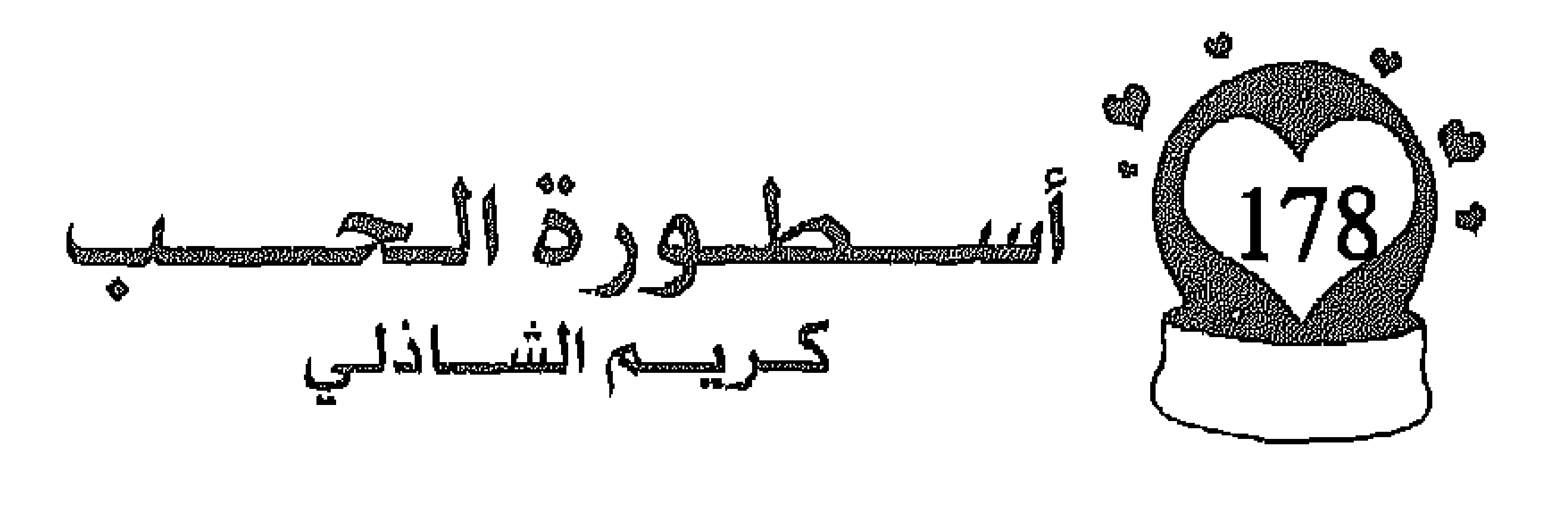
عوّدي لسانك قول هذه العبارات، ولا تملي ترديدها، يَدُم الحب بينكما ويطول.

إن من أكثر الشكاوى التي نراها اليوم تلك التي تتعلق بالزوجة التي لا تقدر ما يبذله زوجها لها، ولا إيمانها بما فعل أو يفعل، ولعل ما ساعد على هذا موجة عدم الرضا التي باتت تجتاح العالم اليوم، وغياب معاني التوكل وحسن الظن بالله، والخوف المبالغ فيه من الأيام وتقلبات الدهر.

كل هذا ساعد على انتشار فيروس الضيق والتشكيك بجدوى ما يُبذل من جهد، وحينما تكون حملة التشكيك وعدم الرضا نابعة من الزوجة تجاه زوجها، يكون الأمر بالغ الخطورة والقسوة.

يعود الزوج المنهك إلى بيته وفي ظنه أنه سيجد من يقدّر ما قدم، ويحترم ما يبذل من جهد وعرق، لكنه يرى على عكس ذلك حالة من عدم الرضا والتمرد والاستخفاف.

هل الأمر بهذه الخطورة؟.. بل وأكثر، وليتك عزيزتي الزوجة تراعي بيقظة كبيرة أن تجففي عرق زوجك، وتقدري قيمة هذا العرق،

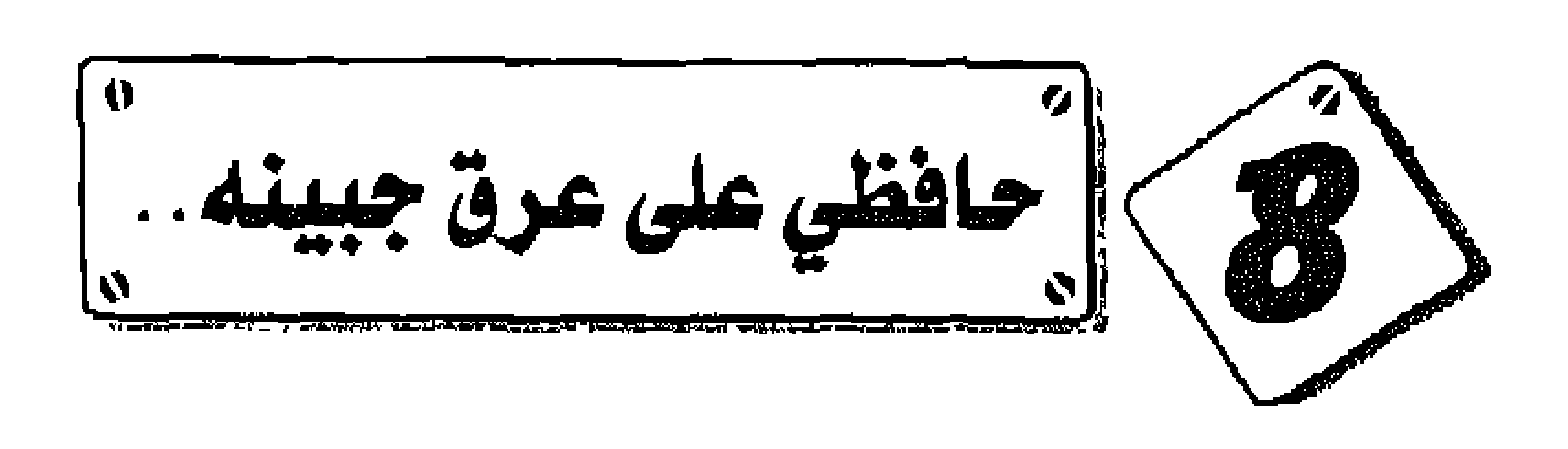


وتخففي عنه هم ما يجد من مشكلات ومصاعب من أجلك وأجل أبنائكما..

## فكرة..



يمكنك أن تصممي على جهاز الكمبيوتر تصميمًا لشهادة تقدير لزوجك، تعبري فيها عن حبك وامتنانك لما قدمه لك ولأبنائكما، وتُعربِي عن تقديرك للجهد الذي يبذله، وتتمني من الله أن يحفظه لكما، ثم تزينين تلك الرسالة بتوقيعك وتحته عبارة «زوجتك المخلصة».



# 8 حافظي على عرق جبينه..

**لا يكفـــي أن تجففـــي عـــرق جبينـه.. بـل يجـب أن تحـافظي علـى هذا العرق!.**

الزوج تزعجه جدًا الزوجة المبذرة والمهملة، حتى وإن كان الإهمال في شيء بسيط صغير تافه!.

نعم فالأمر لديه يُعدّ رسالة منك بأنك لا تقدرين ما يبذله، أو تستهينين بجهده وتعبه في الحياة.

مهما كان الزوج غنيًا سيدتي فهو ينفر من الزوجة المبذرة، ويضيق صدره بمظاهر الإهمال التي قد تبدو في منزله.

ويحترم الزوج جدًا الزوجة التي تحافظ على ماله، وتتقي الله فيما استأمنها عليه، وتسدد وتقارب حتى لا تُضيع قرشًا أو فلسًا في شيء ليس ذا قيمة.

إذا سألتك هل تطيقين الحياة مع زوج بخيل، فستجيبين بسرعة وبلا إبطاء (لا) وربما تتبعينها بكلمة (مستحيل طبعًا)، دعيني إذا أصارحك بأن الزوجة المبذرة تساوي الزوج البخيل!.

وكما أن الحياة مع الزوج البخيل تعد جحيمًا، فإن الحياة مع الزوجة

المبذرة هو حلقة تعذيب مستمرة، فما أصعب أن يرى الزوج عرق جبينه يُنثر هنا وهناك بدون ضابط أو مراعاة لما قدمه من تعب وجهد في سبيل الحصول على هذا المال.

أمير المؤمنين «علي بن أبي طالب» ﷺ يربط بين روعة منزل الزوجية وقوته، وقدرة الزوجة على صيانة موارد الزوج والحفاظ عليه فيقول في بيت شعر:

إذا لم يكن في منزل المرء حرة

مدبرة ضاعت مروءة داره

ما أروع هذه الحكمة، ما أجمل الربط بين حسن تدبير المرأة ومروءة الأسرة.

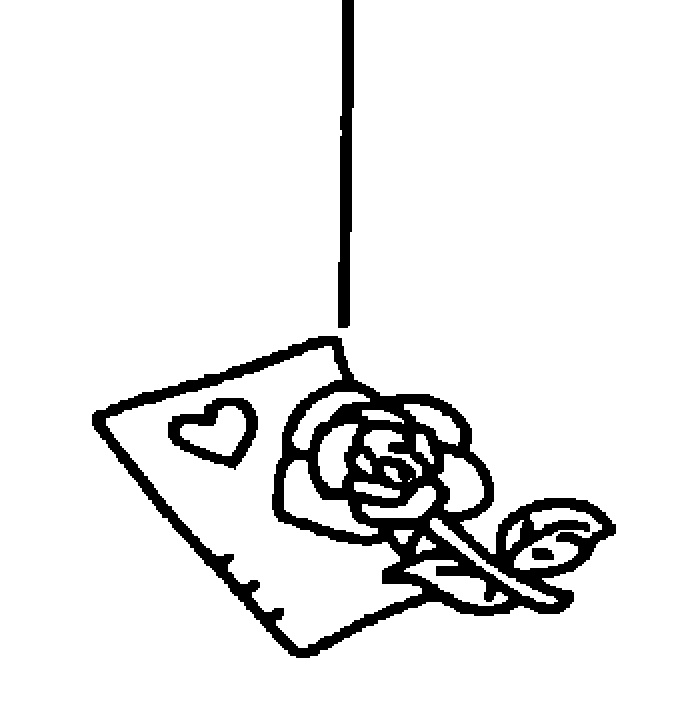
ويقول ﷺ أيضا واصفًا المرأة المثالية: «خير نسائكم الطيبة الرائحة، الطيبة الطعام، التي إن أنفقتْ أنفقتْ قصدًا، وإن أمسكتْ أمسكتْ قصدًا»، بمعنى أنها مقتصدة مدبرة، لا تُسرف ولا تلجأ إلى التقطير، بل تتعامل بوسطية واعتدال.

فهي منتبهة إلى حدود ربها، مدركة تمامًا حكمته -سبحانه وتعالى- إذ يقول :

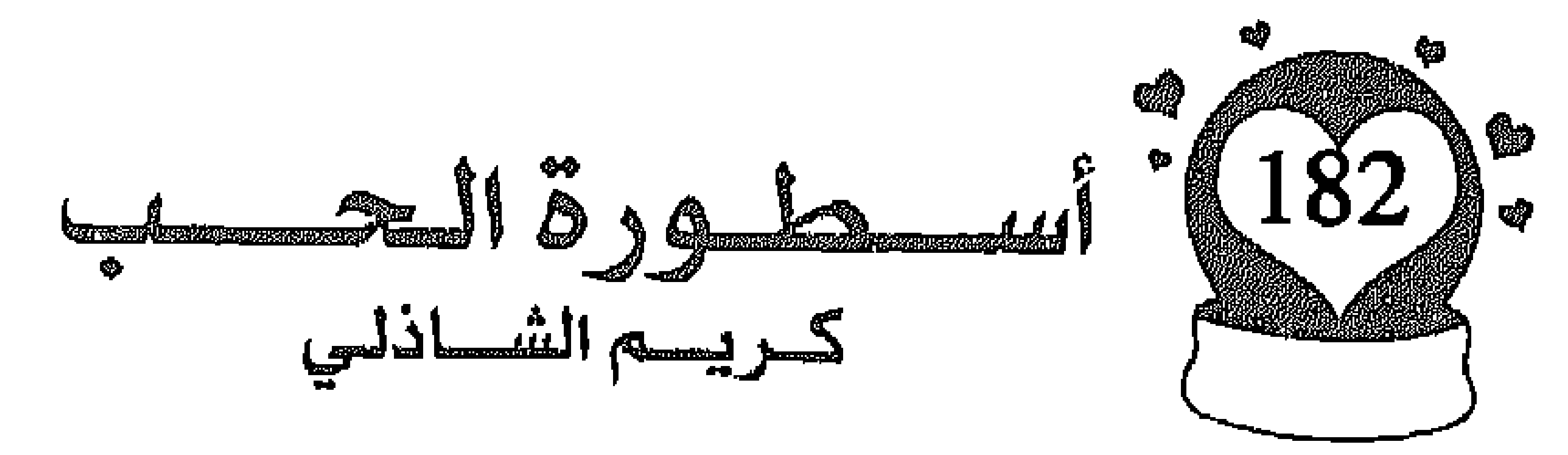
﴿وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].



الزوجة الذكية تعرف جيدًا كيف تضع ميزانية منضبطة تتفق مع دخل زوجها الشهري، وتستطيع ببراعة ادخار جزء منه للطوارئ والظروف المفاجئة.



**الزوجة العظيمة تستطيع أن تتجاوز محن الأيام والظروف السيئة التي قد تمر على بيتها، وتبعث في نفس زوجها الطمأنينة وتشد من أزره وتؤكد له قدرتهما على تجاوز الأزمات المادية، التي قلما يخلو منها بيت.**



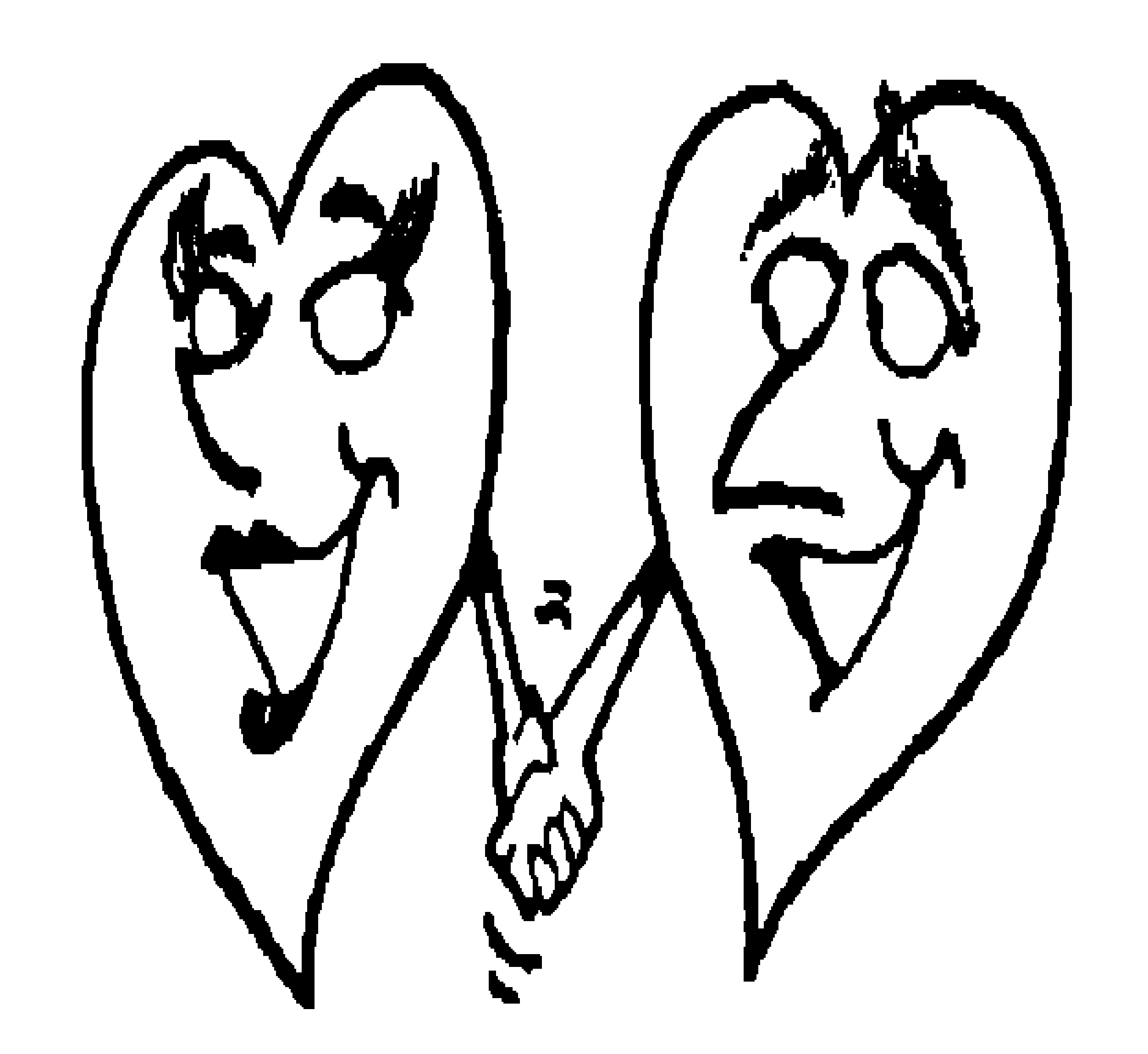
# 9 عاونيه على بلوغ طموحه

**وراء كل رجل عظيم،**
**إمرأة مندهشة!!**

يقول لورد «تشستر فيلد»: كل رجل في الواقع رجلان، الرجل الذي هو كائن بالفعل، والرجل الذي يتمنى أن يكون.

وهذا أمر حقيقي، فكل امرئ منا يعيش حالتين، حالته الحالية الآنية، وحالته التي يطمح إليها ويحلم بها في يقظته.

فهناك فقير يطمح إلى الغنى، ومغمور يطمح إلى الشهرة، وموظف يطمح إلى ترقية، وطالب شهادة يطمح إلى نيلها، وصاحب تجارة يأمل في توسيعها.



بل قد تمتد أبعاد الأمر لتشمل الحالة النفسية، فنجد شخصًا خجولا يحلم بالثقة والشجاعة، ومعدوم الثقة يأمل في شد أزر نفسه والتغلب على مخاوفه.. وهكذا.

وخلال المرحلة الانتقالية من حالة (الكائن) إلى حالة (ما أود أن أكونه) تلعب الزوجة دورًا بالغ الأهمية والحساسية، فهي المؤشر والمعيار الذي يقيس به الزوج درجة تقدمه أو تقهقره.

في أمثالنا العربية مثل طالما سمعناه يقول (وراء كل عظيم امرأة) لكننا لم نسأل أنفسنا حقا ما الدور الذي لعبته تلك المرأة القابعة خلف زوجها الناجح؟!.

هل أخبرته أنه ليس ناجحًا بالقدر الكافي؟!.

أم أكدت له مرارًا أن جارهم صاحب السيارة البيضاء الذي بدأ تجارته قبل سنوات بسيطة قد حقق ما لم يحققه هو طوال عمره!.

بالتأكيد ليس هذا أو ذاك، إن الدور الذي تلعبه الزوجة المؤثرة في حياة زوجها يكون دورًا تحفيزيًا، دورها أن تعطيه الإلهام الكافي كي ينطلق ليفعل الأعاجيب.

بلا شك هناك أشخاص تحرقك حرارة حماستهم وقوة عزيمتهم، سيان لديهم المدح والقدح، لا يلتفتون إلى الثناء أو النقد، أعينهم لا ترى سوى الهدف، وآذانهم قد صُمّتْ إلا عن الحسن من الكلام والتشجيع.

لكنهم قلة، صنف نادر بين البشر، أما الأشخاص العاديون فمعظمهم يحتاج إلى من يربت كتفه ويشد من أزره، كلنا بحاجة إلى من يثق بنا ويعطينا الفرصة تلو الفرصة كي نثبت ذواتنا، نحتاج إلى من

يقف مهللا ملوحًا بإشارة النصر خلف المضمار محركًا حماستنا كي نكون أول من يصل إلى خط النهاية.

هذا هو أحد أهم أدوارك في الحياة الزوجية أختي الزوجة، الإلهام وبث الحماسة والثقة في نفس زوجك، وتذكيره دائما بهدفه، وحثه على مد الخطو إليه.

وموقف أمنا السيدة «خديجة» مع زوجها ﷺ أنت به أعلم، ناصرته وشجعته وضحت بمالها وراحتها، حتى يبلغ مطمحه، قال ﷺ وهو يعدد محاسنها «.. **ما أبدلني الله عز وجل خيرًا منها، قد آمنتْ بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس**»[1].

وعلى درب أمنا السيدة «خديجة» فلتسر حياتك..



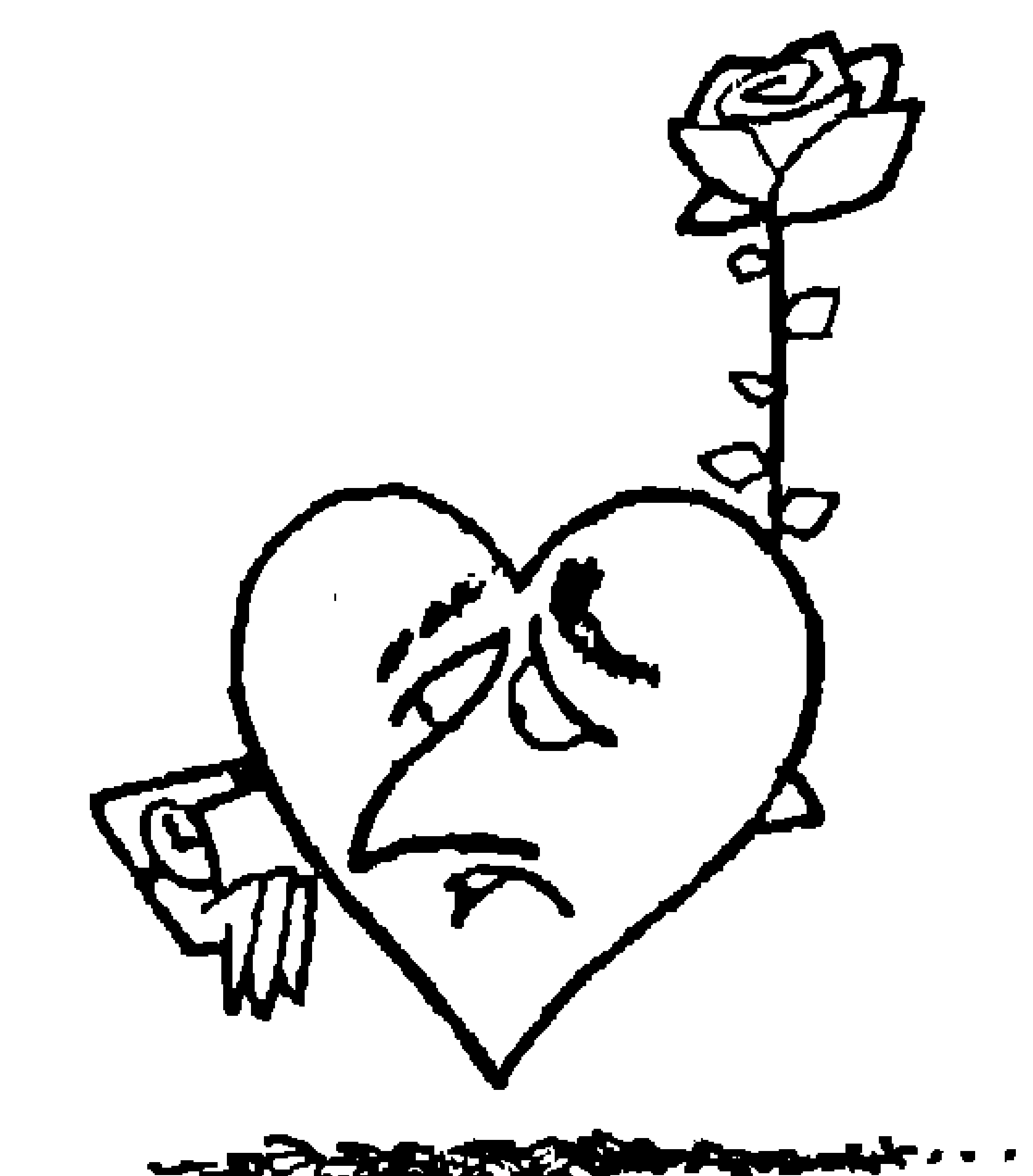
(١) رواه أحمد.

# 10 في عقل الزوج

> الرجال، مهما بلغوا من العمر، أطفال بحاجة دائمة إلى النصح والرعاية، ولقد أصبحوا هكذا لأنه لم تحسن تربيتهم!.
>
> **عبد الرحمن منيف**

## ما الذي يريده الرجل من المرأة؟

سؤال تذخر به جل الكتب التي تتحدث عن علاقة الرجل بالمرأة، لكننا هذه المرة طرحنا الجانب الرومانسي فيه، وسألنا الرجل: قل تحديدًا ما الذي تريده من المرأة، ما الذي يعجبك في كلماتها وسلوكها، وكانت الإجابة كما يلي:



١- عندما تخبرني بأنني رجلها، وأنها تحبني، وتقدّر ما أفعله من أجلنا، تقولها من تلقاء نفسها وبدون أن أكون أنا من ينتزعها من فمها انتزاعًا.

٢- إنه التقدير عزيزتي الزوجة.. شكرك لزوجك بلسان الحال.. والمقال.

٣- عندما تخبرني أنه لو عاد بها الزمان للوراء وخُيرت ثانية فستختارني زوجًا لها.

٤- إنه القبول.. أن تقبليه على حاله، بحسناته وأخطائه.. ولا ترين زوجًا أفضل منه.

٥- عندما تتزين، وتقضي الوقت في تجهيز نفسها من أجل أن ترضيني.

٦- إنها المداعبة الأنثوية لمتطلباته الذكورية، الإغراء إن شئتِ التوضيح.

٧- عندما تعتذر إذا ما أخطأت، وتطلب الصفح.

٨- أو بمعنى آخر ألا تكون عنيدة مكابرة..

٩- عندما تداعب رجولتي، وتشعرني بـ (الأنا).

١٠- أن تتوددي إليه.. تلاعبيه.. تدوري في فلكه وتنتمي إلى عالمه الرومانسي.

١١- عندما تؤمن بي وبقدراتي وتحفزني: أريدها أن تقبلني كما أنا، أحبها أن تقف ورائي دائما وتدفعني إلى الأمام، أحبها أن تحفزني،

وتصفق لي عندما أنجز، أعشقها حين تقيل عثراتي، وأن تكون عونًا لي على الأيام، ولا تكون عونًا للأيام علي!.

١٢- عندما تدرك أني لست هي، وبأن عقلي غير عقلها، وتفكيري يختلف عن تفكيرها، أريدها أن تفهمني، وإن لم تفهمني فأريدها أن تستوعبني، فإن لم تستطع فأرجو ألا تحبطني!.

١٣- أن تتأكد من أن إنجازاتي كلها من أجلها، مهما بدا لها غير ذلك.

١٤- أريدها إذا ما رأتني مشغولا، أو مُتعبًا، أو شاردًا، وكانت تريد أن تخبرني بشيء، أن تتحدث في المهم، و تدخل مباشرة إلى صلب الموضوع، وإذا أحببتُ أن أعرف تفاصيل فسأسألها.

١٥- أريدها أن تنتبه إلى كرامتي، فمهما كنت أحبها، فلن أقبل منها أن تمس كرامتي أبدًا.

**أما بالنسبة للسلوكيات أو الكلمات التي تزعج الرجل وتؤلمه فكانت كالآتي:**

١) عندما تعاملني على أني مشكلة، أي عندما لا تكون راضية عن أي شيء أفعله.

٢) دفعي لتسول حقي الشرعي في الفراش.

٣) زهدها في التزين والتبرج أمامي، وخصامها للرومانسية والحميمية.

٤) إشعاري في كثير من الأحيان بأنني لست الزوج الكفء .

ولقد أكدت الغالبية العظمى من الرجال أن هناك ثلاث ممارسات قاتلة، قادرة على هدم صرح الحب هدمًا على رءوس المحبين، دعيني أخبرك بتلك الثلاثية، وتستطيعي - إن أحببت!- تطبيقها على مسئوليتك الخاصة:

١- **التشكيك فيما يقوله:** عندما يصبح كل ما يقوله في حاجة إلى برهان قوي لتصديقه، وإلا فهو الشك على طول الخط.

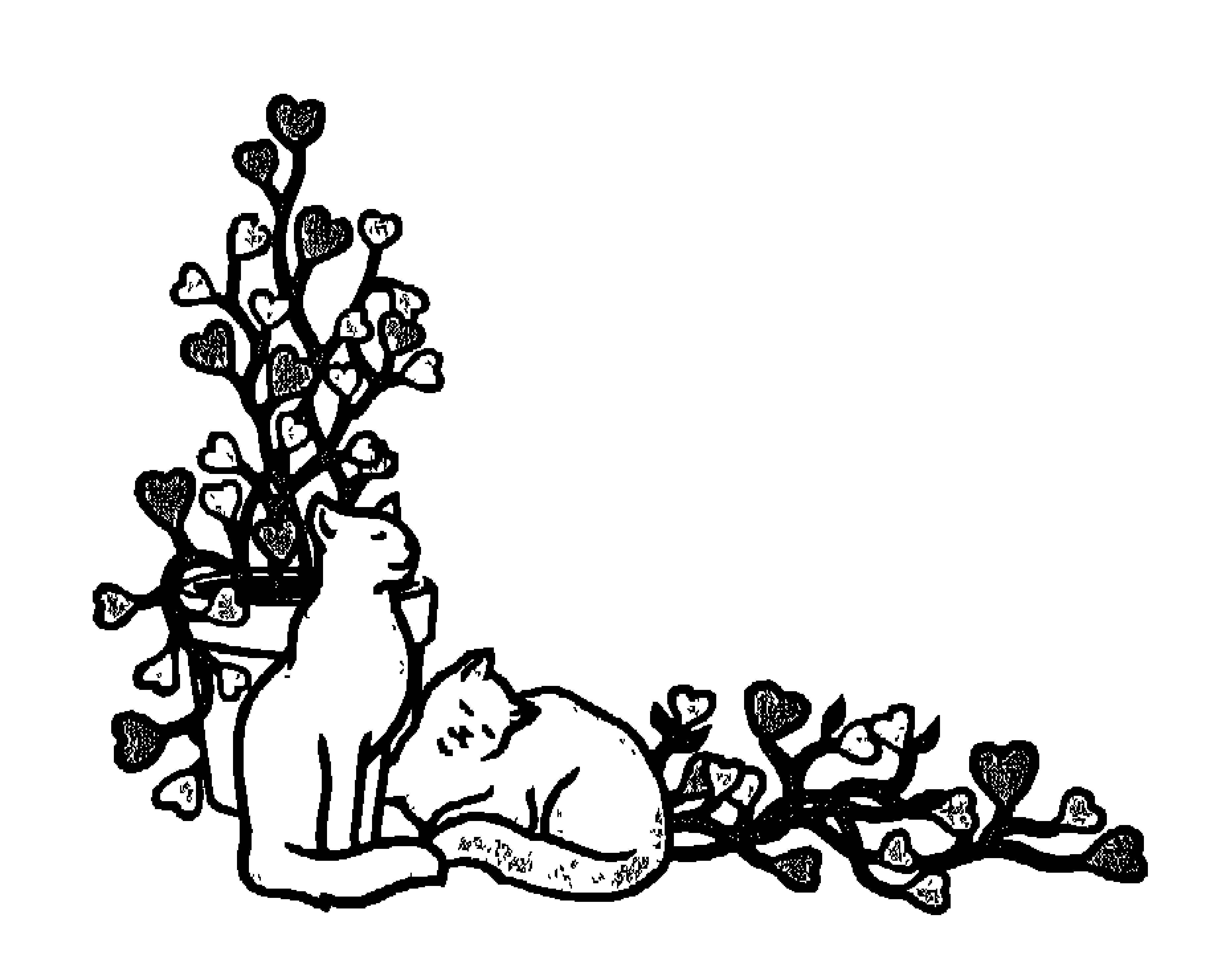
٢- **التشكيك في تصرفاته:** فنواياه غير طيبة إلى أن يثبت العكس، المكالمات الهاتفية، مقابلاته داخل أو خارج دائرة العمل، تزينه، يجب أن يثبت الزوج أن كل هذا ليس لغرض ما، وأن كل ما هنالك أن عمله يتطلب منه أن يكون ودودًا لطيفًا.

٣- **التشكيك فيما يقدمه:** دائمًا هو مقصر، يجب أن يبذل جهدًا إضافيًا، هو يستطيع أن يكون أفضل لكنه كسول أو جبان، لو نظر حوله لوجد أنه أقل من كثير من أزواج أصدقائكما وأقاربكما.

ثلاثية التشكيك هذه إذا ما مارستِها بانتظام فإن أمر زواجك قد صار أمرًا أتشكك -بدوري- كثيرًا في استمراره.

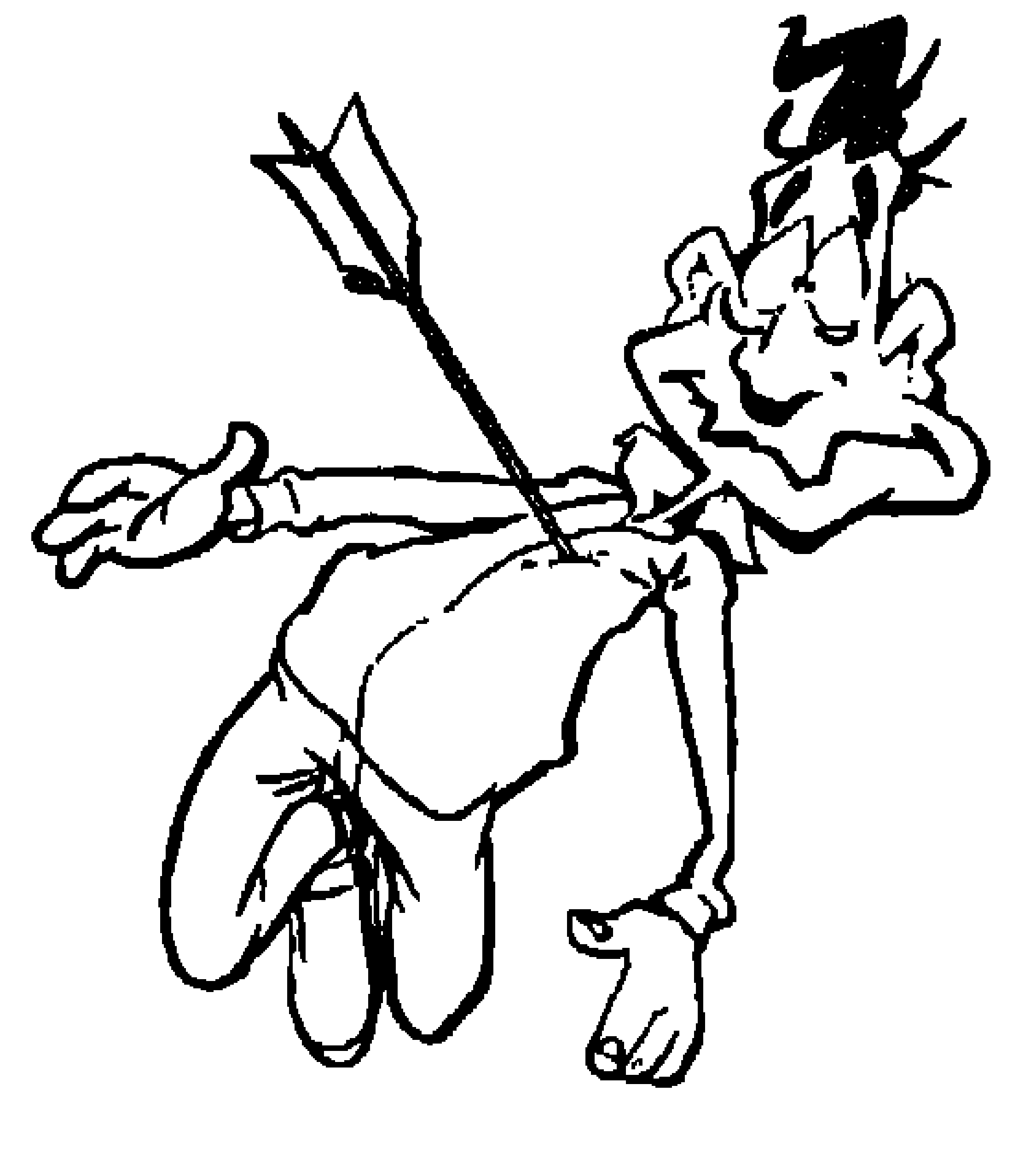
ولعلي - في جميع كتبي - أؤكد على معلومة في غاية الأهمية، تُعدّ مفتاحًا سحريًا لفك شفرة الرجل وهي أن الرجال جميعًا يقعون أسرى المرأة التي تداعب مكامن الذكورة والرجولة فيهم.

وهم يعشقون المرأة التي يشعرون بين يديها برجولتهم وفتوتهم وقوتهم.



# 11 أسرار.. في الدلال

☺ **اقتربي ولا تقتربي.. وابتعدي ولا تبتعدي:** ليس بلغز، ولا معضلة، إنها إستراتيجية تعمل عملها في نفسية الرجل.. أي رجل إن أحببتِ الدقة!.



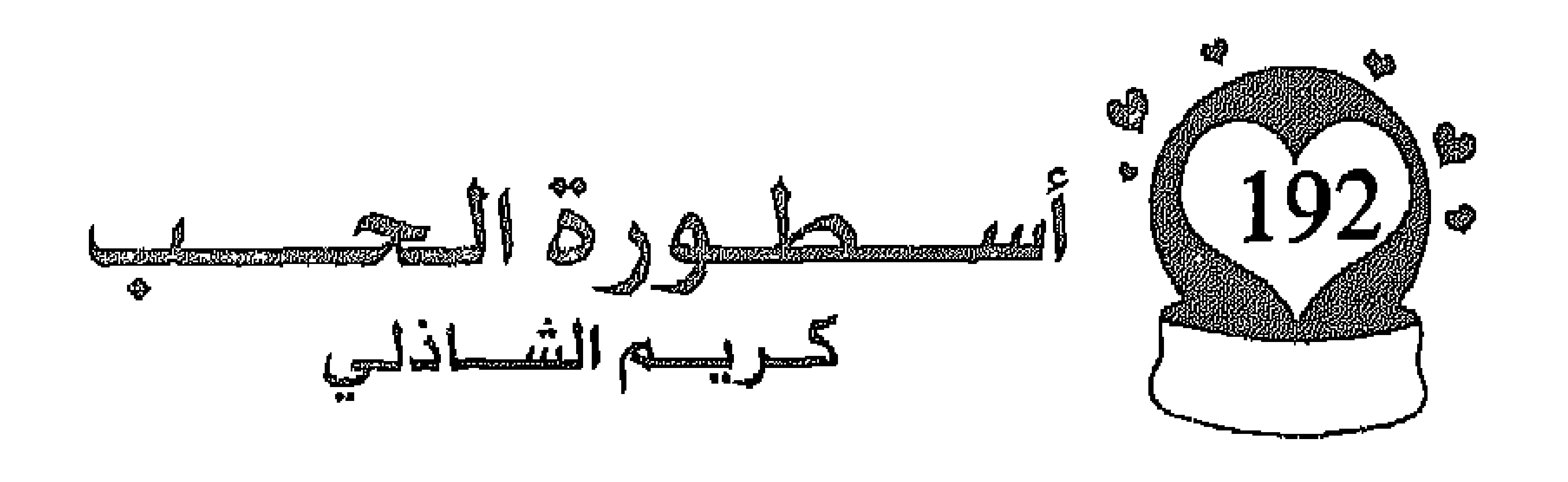
فالرجل عندما يشعر أن زوجته -عاطفيًا و جنسيًا- قريبة على الدوام، ومتوفرة متى اشتهاها، قد يُهملها، بينما المرأة التي تتدلل على زوجها، وتتمنع عليه قليلا، وتُعرض لساعات، يشتهيها زوجها ويشتاق إليها، لكن احترسي فالمرأة التي تتمنع بصرامة وقوة، وتصل في تمنعها لدرجة تجرح كبرياء زوجها ليست بالمرغوبة، لذا أنصحك أن تتمنعي قليلا، أن تعطي لذكائك الأنثوي المساحة لمزيد من الدلال، وفاجئي زوجك بالجميل من الكلام، بالمدهش من التزين واللباس في وقت لم يكن يتوقعه، هكذا تجعلينه دائمًا في انتظار الحب.

☺ **ثقي في نفسك:** الرجل قد يرتاح مع المرأة البسيطة الطيبة التي يسهل طيها وامتلاكها بأيسر الكلمات، بينما يقع أسير الزوجة التي تثق في نفسها وإمكاناتها، وتتعامل بثقة معه، يعشق الرجل المرأة الناعمة البسيطة والحازمة القوية في الوقت ذاته، يقع أسيرًا للزوجة الطيبة بغير سذاجة، التي لا يستطيع أحد استغلال مشاعرها وأحاسيسها.

والزوجة الواثقة من نفسها تعطي للحياة الزوجية طابعًا مثيرًا على الدوام، فهي أولا لا تشكك في تصرفات زوجها في ذهابه وإيابه، لا ترتاب في تأخره أو إجابته الهامسة على هاتفه، فثقتها في نفسها تهبها اتزانًا في شخصيتها، نعم تغير وتُظهر غيرتها، لكنها دائما غيرة عاقلة محمودة.

كذلك فإن الزوجة الواثقة من نفسها، تكون واثقة ومتقبلة بشدة شخصيتها وجسدها، ومعظم الرجال يحترمون بشدة المرأة التي تثق بما لديها وتعتز به.

كذلك فإن المرأة الواثقة من نفسها، قد لا يتوقع زوجها خطواتها القادمة، مما يُعطي غموضًا لذيذًا لشخصيتها، وبهجة صادقة في المفاجآت التي تُعدّها له.



☺ **كوني فاتنة:** هل تعلمين أن كل النساء جميلات، كلهن فاتنات إذا ما اهتممن بزينتهن ونظافتهن، وكلهن قبيحات إذا ما أهملن النظافة وتركن التزين والتطيب!.

- **لذا أنصحك وبشدة** أن تهتمي بنظافتك، وانتبهي لرائحة جسمك، تعطري دائمًا، وأحذرك أن تكوني من نوع النساء اللائي يتعاملن مع شعرهن بأنه شيء فوق رأسك قد ولدت به، وإنما تعاملي معه على أنه آية جمال، يجب استغلالها على أكمل وجه، وتألقي بلباسك وكوني أنيقة، بالبسيط من الثياب المهندم النظيف تفعلين الكثير.

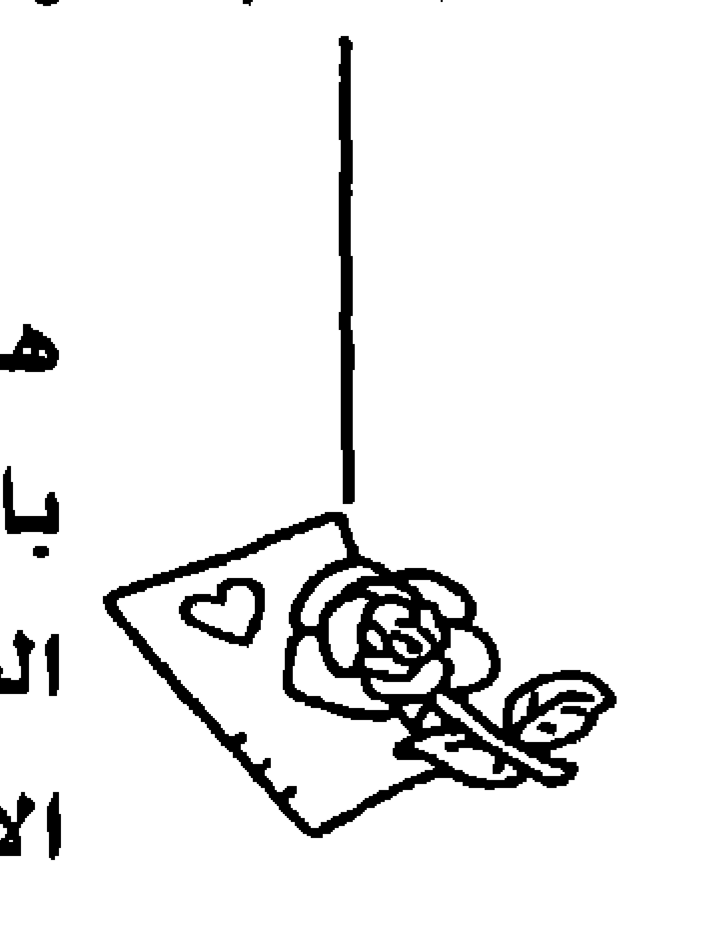
☺ **الرجل طفل أشبه بدب كبير!:** يسعد بشدة إذا لبّيتِ له أمرًا، يفرح إذا ما اهتممتي بطعامه وشرابه وملبسه وخصوصياته، تمامًا كالطفل!، صدقيني عزيزتي الزوجة لا يحتاج الأمر لإرهاق كبير، أو مبالغة شديدة كي تكوني ساحرة في بيتك، فقط يحتاج منك إلى شيء من التركيز والاهتمام ببعض الأمور البسيطة، أحيطي خصوصياته بسياج من الأهمية، ومواعيد عودته وذهابه بشيء من الاهتمام، وداومي على صنع الأطباق والأكلات المفضلة، لن يستغني عنك أبدًا.



☺ **كوني مثقفة:** اطمئني فلن أطالبك بقراءة عشرات الكتب والمجلدات، وإنما سأطالبك بأن تعي بعض الأشياء التي يثير الرجل أن تعرفها زوجته!، الرجل يحب أن يتعامل مع زوجة مثقفة - بلا تعالم - فابدئي من الآن بمعرفة الأحداث التي تجري حولك، يكفيك في هذا قراءة العناوين الرئيسية للصحف أو موقع إخباري على الانترنت.

هذا التصفح لن يأخذ منك أكثر من ١٥ دقيقة يوميًا، كذلك أنصحك بقراءة كتاب عن التدليك (المساج)،والكتب التي تهتم بالمأكولات، الصحة، لأن ثقافتك حينها ستعود على بيتك بشكل مباشر وظاهر وسريع.

أنوه أنني هنا لست بصدد إخبارك بما يجب عليك قراءته، فالمكتبة مليئة بالكتب، سواء الدينية أو العلمية أو الفكرية.



**لكنني أضع يديك على شيء هام في ذهن الرجل، وهو انبهاره بالزوجة المثقفة التي تجيد الحديث، وتتفاعل بحيوية مع الأحداث اليومية المختلفة.**



## 12 عزي دمعتك !

البكاء يفتح الرئة، ويغسل القنوات الدمعية، وينشط العين، ويخفف من التوتر، فابك كي ترتاحي، ولكن ابكِ بعيدًا عني!!.

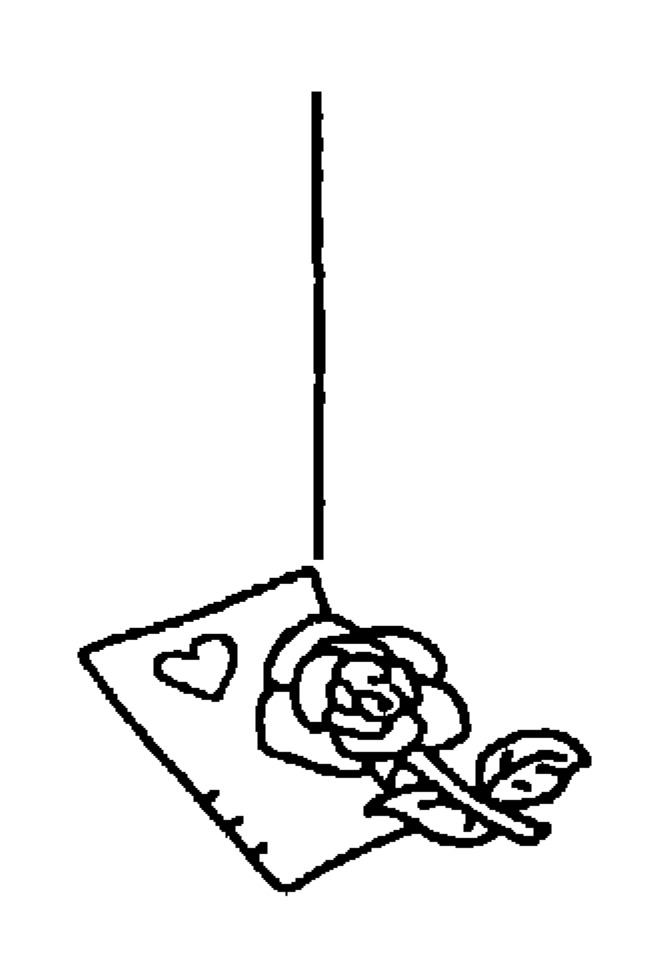
**تشارلز ديكنز**

عندما لمح دمعتها لأول مرة، اهتز قلبه بشدة، بدت له هذه الدمعة وكأنها تشق جبلا بأسره، لم يدعها إلا بعدما أرضاها وتودد إليها، ولبى كل ما تطلب.



حينما رأى دمعتها في المرة الثانية ذهب إليها وسألها عما يبكيها، حاول تهدءتها ولما فشل ضجر وتركها!.

حينما رأى دمعتها في المرة الثالثة ترك المنزل وقضى وقتًا في الخارج، ثم عاد بعدما اطمأن إلى أنها توقفت عن البكاء!.



**إن الدموع عزيزتي الزوجة أحد أهم وأقدم الأسلحة التي تحتل أهمية بالغة في جعبتك، بيد أن الشيء المؤسف أنه سلاح غير مفيد في أحوال كثيرة نظرًا لكونه أصبح معروفًا للرجل، وصار لديه حصانة تامة تحميه من الوقوع في أسره!**

## ولكن

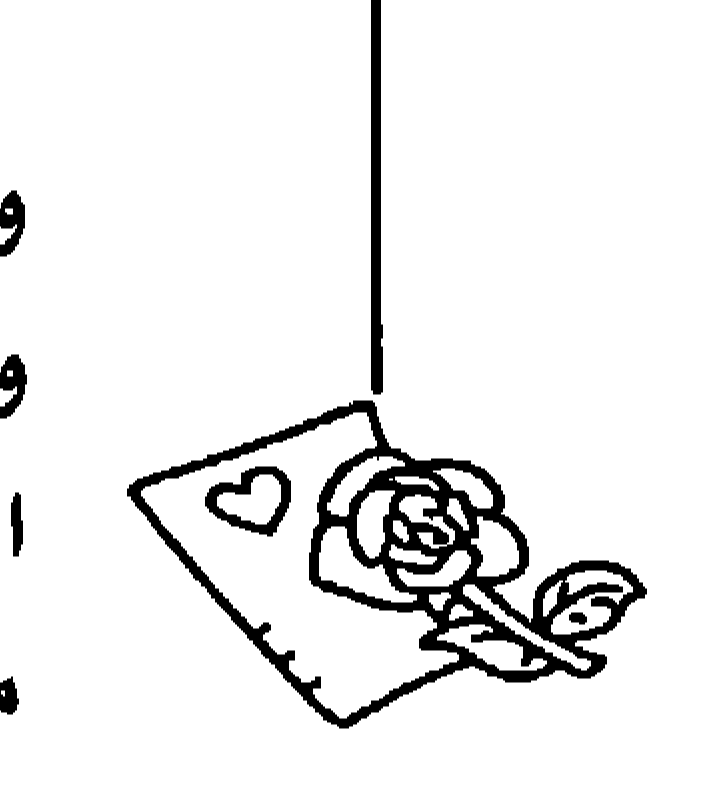
## لماذا تبكي بنات حواء؟

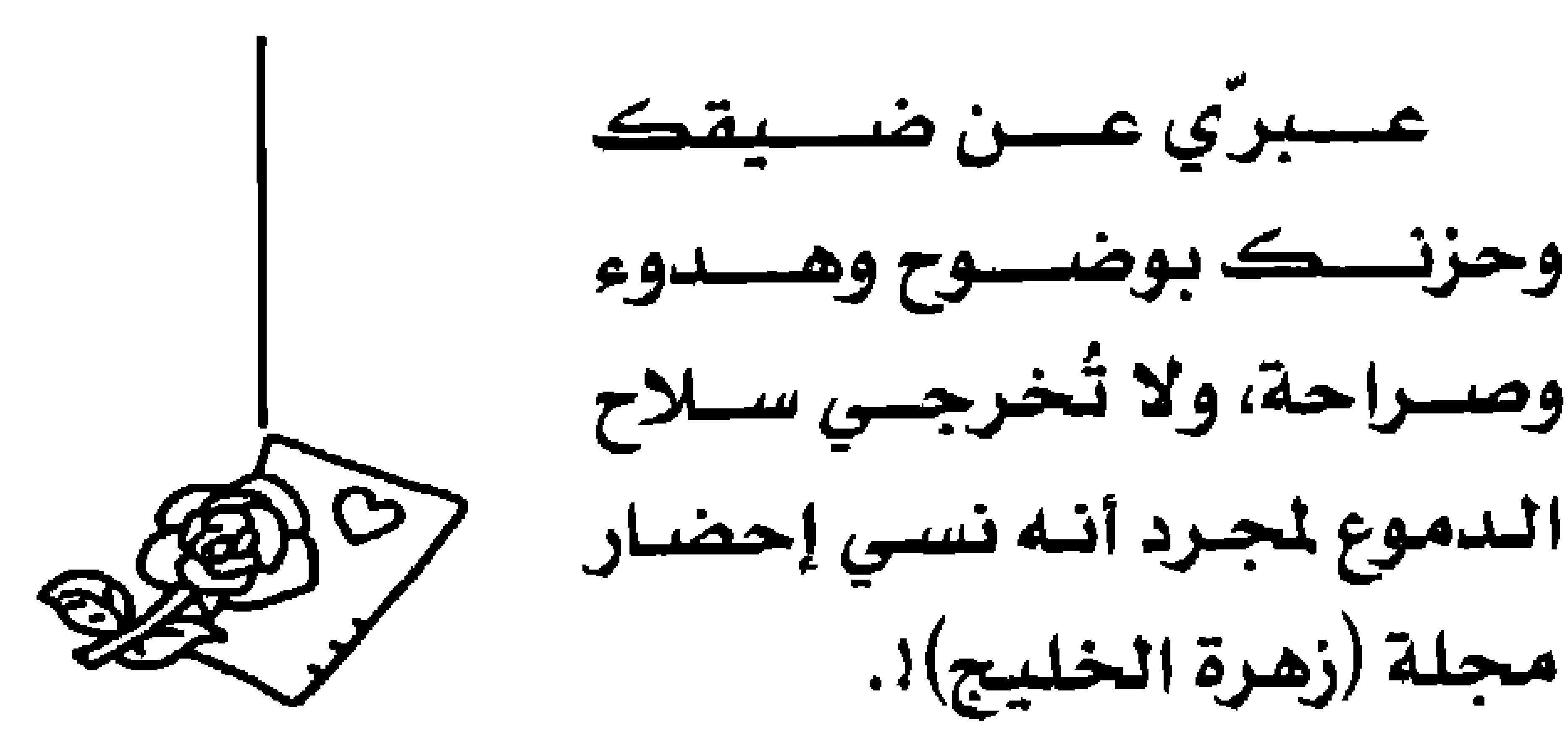
تبكي المرأة - عادة- لأنها تريد استعطاف زوجها، تريده أن يتودد إليها كي تشعر بالطمأنينة، تريده أن يلتفت إليها، ويدع أي شيء وكل شيء كي يحتضنها ويربت كتفها، لكن الرجل يرى هذا البكاء نوعًا من (قلة الحيلة)، يرى أنك لا تملكين شيئا مجديًا تفعليه تجاه ما تشعرين به سوى البكاء، ومع مرور الوقت يتعود و يشعر بالضجر والضيق كلما سالت دمعتُك!.

**تسألينني عن الحل؟!.**

الحل ببساطة ألا تُسرفي في دمعتك، وأن تُكسبينها عزًا، لا تجعلي أي

شيء -مهما كان تافهًا- يستدرّ دمعتك ويجلبها.



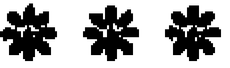


**عــبرّي عــن ضــيقك وحزنــك بوضــوح وهــدوء وصــراحة، ولا تُخرجــي ســلاح الـدموع لمجـرد أنـه نسـي إحضـار مجلة (زهرة الخليج)!.**

انتبهي جيدًا للحد الفاصل بين أن يرى دمعتك (وسيلة أنثوية لإضعافه) و أن يراها (ضعفًا أنثويًا).

ستستفزه الأولى، وستأسره الثانية!.

ويبقى سر روعة الأشياء قلتها وندرتها، فقللي من دمعتك تعز ويغلو ثمنُها.



## 13 ماذا تفعلين عندما تغضبين؟

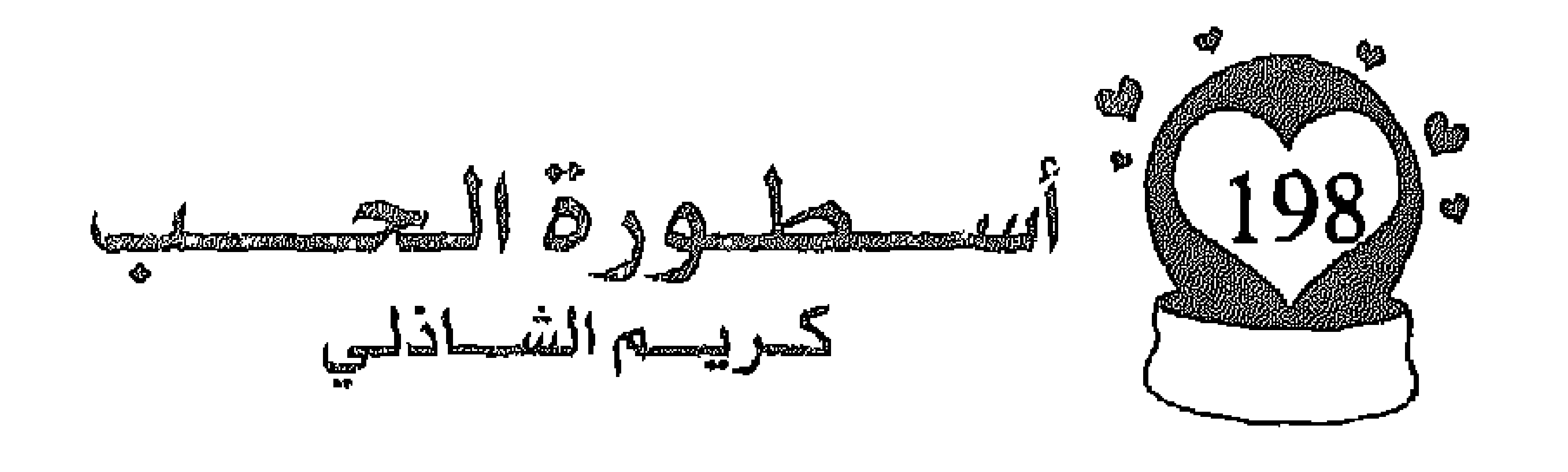
**الغضب أحد أخطر المشاعر الإنسانية، فهو وقود العداوات ومشعل الفتن والكوارث، وسبب معظم بلاء البشر.**

وكظم الغيظ أحد أهم الأوامر النبوية التي حثنا عليه النبي الكريم ﷺ كي تحمينا من الكوارث التي يسببها تفاعلنا مع الغضب، يقول ﷺ **«ما من جُرعَةٍ أعظم أجرًا عند الله من جرعةِ غيظ كظمها عبدٌ ابتغاء وجه الله»**.

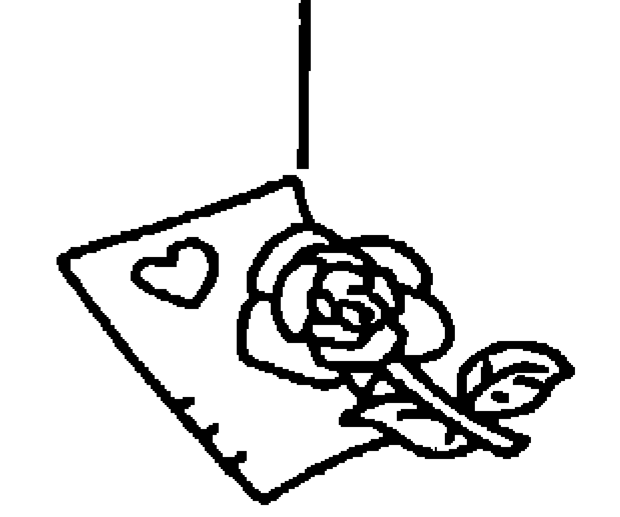
ولقد دلت الدراسات الحديثة التي قام بها العالم الأميركي «دنيال جولمان» في كتابة الشهير (الذكاء العاطفي) على أن الغضب هو أسوأ المشاعر الإنسانية على الإطلاق.

لكننا نصبح متفائلين إلى حد بعيد إذا قلنا أن المرء منا يستطيع أن يمنع مشاعر الغضب تمامًا فلا تزره مدى الحياة، إذ لابد للواحد منا أن يغضب إذا ما أُستفز، لكن المطلوب هو معرفة الكيفية التي يتم التعامل بها مع الغضب، وكيف لا نستسلم له فيجرفنا إلى أرض الخطأ والزلل.

في كتابي (الشخصية الساحرة) ذكرتُ أكثر من إستراتيجية لعلاج مشكلة الغضب بشكل عام، لكننا هاهنا نتعرض إلى الكيفية التي



نتعامل بها مع الزوج حال الغضب.



**أول وأهم نصيحة يمكن ننصح الـزوجين بهـا حـال الغضـب هـو الاحتفـاظ بخـط رجعـة يمكنهمـا الاحتمـاء بـه إذا مـا اشتدت الأمـور أو اشتعل الحوار.**

ينصـح «د. جـون جوتمـان» أسـتاذ الطـب الـنفسي بجامعـة «واشنطون» كل زوجين بضرورة الحرص علي الاحتفاظ بمساحة مـن العلاقات الودية الصحية حتى في أثناء شجارهما، فقد لاحظ في دراسة حديثـة قـام بهـا علي ٣٠ زوج وزوجـة يتعـاركون بصـفة منتظمـة، أن الأزواج المحبين والمتفاهمين قـد يغضبون عنـد تحـاورهم إذا مـا حـدث سوء تفاهم، لكن نقطة القوة التي تميزهم أنهم دائمًا ما يكون لديهم خط أحمر لا يتجاوزونه إطلاقًا، على خلاف أزواج كثيرين، من الممكـن أن يصلوا إلي أشد أنواع العراك في شجار واحد قد ينهي كل شيء ولا يترك فرصة لبداية طيبة!!

ولعل ما أكسب «د. جوتمان» شهرة طاغية بين أساتذة علم النفس في «الولايـات المتحـدة» قدرتـه العاليـة عـلى التنبـؤ بطـلاق أو اسـتمرار الزوجين، بمجرد إطلاعه على طريقة شجارهما وتفاعلهما مع الغضب!.

فلقد لاحـظ أن الـزوجين اللـذين يحافظـان علي مساحة مـن الـود



بينهما أثناء الشجار الزوجي مع بعض المرح والسخرية لا خوف علي علاقتهما من الفشل، على خلاف الزوجين اللذين يقطعان قطعًا فاصلا بين المشكلة وذكرياتهما السعيدة السابقة ويصلان بالمشاجرة إلي طريق مسدود، بتعنتهم وعنادهم ومكابرتهم وتبادل الشتائم بينهما، فعلاقتهما مهددة بالفشل القريب.

ويتوجه «جوتمان» بنصيحة هامة للزوجة بأن تجيد أصول لعبة المشاجرة الزوجية وأن يشغل بالها دائمًا قبل أي مشكلة السؤال الأهم : كيف أتعارك بمودة؟!.

إنني أؤمن عزيزتي الزوجة أنكِ -لا زوجك- العامل الأهم في قيادة سفينة الزواج إلى مرافئ السلامة والأمان عند حدوث أي مشكلة زوجية، وأعترف - كرجل - أنكِ الأقدر والأمهر على القيادة عند توتر الجو، وبيدك أن تخرجي بالحوار إلى منطقة السلام والأمان أو تدمرينه تدميرًا!

فكلما كنتِ أكثر تحليًا بمهارات بالذكاء العاطفي - والذي يعني المهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس وتوجيه الانفعالات بشكل صائب- أحرزتِ نجاحًا مبهرًا في علاقتك الزوجية، بل وفي علاقاتك الاجتماعية كلها.

كلما كنتِ أكثر قدرة على جذب زوجك إليك، وجعله لا يستطيع

الاستغناء عنك من خلال توفير الدعم النفسي الذي يحتاجه حال الأزمات، كنتِ أكثر امتلاكًا لفؤاده.

إن الحنكة في إدارة الأزمات والمشكلات الزوجية من جهتك، هو ما يجب أن تتعلميه وتتقنيه، وأن تتعاركي بود -كما ينصح «د. جون جوتمان»- هو رمانة الميزان لحياة سعيدة هانئة، والتعارك بود -رغم غرابة المصطلح - يتأتى من خلال نقاط، هذه أهمها:

- ☺ لا تحاولي الانتصار الشخصي، حتى وإن كان هم زوجك تحميلك وزر المشكلة، الزوجة العاقلة هي التي تعمل على أن ينتصر الحب، حتى وإن كان على حساب نصرها الشخصي.
- ☺ عندما تُشعرين زوجك بأنك على أتم الاستعداد لسماع وجهة نظرة وتقبلها، يمكنه حينها أن يتحدث ويُخرج ما لديه، إنه لأمر بالغ الأهمية أن تشعري زوجك دائما أن الطريق لعقلك ممهد كي يفهم ما يقول، وأن الطريق لقلبك ممهد كذلك لاستيعاب وفهم وتقدير وجهة نظره، ومن النصائح الهامة في هذا الأمر أن تقولي أثناء الشجار عبارات مثل (عندك حق، رأيك صائب، هذا ما كنت أفكر فيه فعلا) الكلمة الطيبة مهمة جدًا في احتواء الخلاف الزوجي وإنهائه.
- ☺ عندما يستخدم زوجك الفكاهة -ومعظم الرجال يفعلون



ذلك- لا يشتعل صدرك غيظًا وحنقًا، لا تتهميه باللامبالاة، إن الرجال يفعلون هذا كثيرًا من أجل تغيير منحني الحديث كي يمكنهم من خلاله كسر حدة الشجار.

☺ اتركي ثغرة لزوجك كي يخرج منها، ولا تضيقي الحصار عليه، الرجل لا يحب الشعور بالانهزام، اتركي له مساحة يحتفظ فيها بغروره الذكوري.

☺ توقفي والتزمي الصمت إذا ما رأيتِ أن حديثك لن يزيد الأمور إلا سوءً.

☺ لا تتصيدي المشكلات بملقاط، لا تقفي عند كل كبيرة وصغيرة، أعطه مساحة معقولة من الأخطاء البسيطة، تعلمي أن تتغافلي عن عيوبه أو أخطائه البسيطة التافهة، رسول الله ﷺ يحذرنا من الاختلاف على كل صغيرة وكبيرة بقوله ﷺ في الحديث الذي رواه مسلم: «**لا تختلفوا فتختلف قلوبُكم**».

☺ تعلمي أن تحصري نار المشكلة في مربعها المحدود، إياك أن يتعدى شرها مساحة أخرى، أنتما تتشاجران حول مصروفات البيت فلا يتعدى حواركما هذه المساحة ليخلط الأمور ببعضها، وتكبر المشكلة.

☺ لاحظي لغة الجسد أثناء حوارك معه، انتبهي من التلويح

باليدين، أو هز الرأس بشكل يدلل على السخرية والازدراء، فهذا مما يؤذي الزوج ويجرحه أكثر من الكلام نفسه.

☺ حينما تكوني مجهدة نفسيًا وبدنيًا وذهنيًا، فتجنبي الشجار ما أمكن، الأعصاب في هذه الأوقات تكون منفلتة والقدرة على ضبطها لا تكون في مقدور المرء منا.

☺ حتى وإن تعدى زوجك عليك، ولم يرع آداب الحديث فاحذري أن تنجرفي وتجاريه في أسلوبه، الخط الأحمر تتعديانه إذا ما فقدتما أنتما الاثنان أعصابكما في نفس الوقت، يجب - كي تصلا إلى بر الأمان- أن يكون هناك طرف أكثر تعقلا و أكثر قدرة على امتصاص الصدمات.

أسطورة الحب
كريم الشاذلي



# ملحق..

# قصاصات في الحب والزواج..




## الفداء العظيم

بالرغم من انتعاشة كرامتنا وفورتها..

وبالرغم من حفظنا لماء وجوهنا من أن يسيل مهدرًا شيئًا من عزتنا وكبريائنا..

إلا أننا في حالات قليلة نضطر أن نسيل ماء وجوهنا -وبلا تحفظ- على أعتاب من نحبهم..

نكسر في بعض الأوقات الحظر المفروض على شفاهنا فتتوسل.. وأعيننا فتدمع.. وجباهنا فتطأطئ..

لا نحزن ولا نخجل من هذه التنازلات التي نقدمها بين يدي من نحب فقط كل ما يهمنا.. ويقلقنا.. ويشغل بالنا.. أن يقبل المحبوب هذا الفداء.

## الحب الذي قريد

**هل** أخبرك من قبل أن الشمس تشرق من أحداق عينيك؟



**هل** همس بأذنك أن القمر يستمد ضوءه من إشراقة جبينك؟

**هل** أقسم لك بأغلظ أيمانه أن الطيور لا تغادر أعشاشها إلا لتلقي عليك تحية الصباح؟

حتى وإن قال هذا.. وأكثر.

حتى وإن وقع غزله في وجدانك موقعًا مرغوبًا.

الحب يا صغيرتي لا يكون خالصًا، إلا إذا أحبك على كل أحوالك..

أحب خطأك قبل صوابك.. هواك في غضبك ورضاك.

هام بك في إشراقك وغروبك..

طلب ودك في إقبال الدهر عليك وإدباره.

الحب أن يحبك أنت.. كما أنت..

وغير هذا.. حب ينتظر إسدال الستار

## مهارة الحب

أن تحب ليست هذه هي القضية..

أن تحتفظ بالحب.. هذا هو التحدي!

حتى الحب يا أصدقائي يحتاج إلى مهارة كي نستطيع الحفاظ عليه.




## (١) معاهدة جرحى الحب[1]

لدينا بشأن الحرب معاهدة «جنيف» التي أقرت يوم ٢٢ أغسطس عام ١٨٦٤ والتي تخص أولئك الذين جُرحوا في ميدان المعركة، لكن حتى الآن لا توجد معاهدة موقعة تخص أولئك الذين جُرحوا في الحب وهم أعظم عددًا، وبموجب ذلك صدر المرسوم التالي:

**المادة الأولى:** يُحذّر كل العشاق من الجنسين بأن الحب فضلا عن كونه نعمة، فهو أمر خطر جدًا، مفاجئ وقادر على خلق أضرار جسيمة، وبالتالي فإن كل من يخطط للوقوع في شباك الحب ينبغي أن يكون على دراية بأنه يعرض جسده وروحه إلى أنواع مختلفة من الجراح، وأنه لن يكون قادرًا على توجيه اللوم إلى الشريك في أية لحظة، طالما أن الخطر متماثل بالنسبة للطرفين.

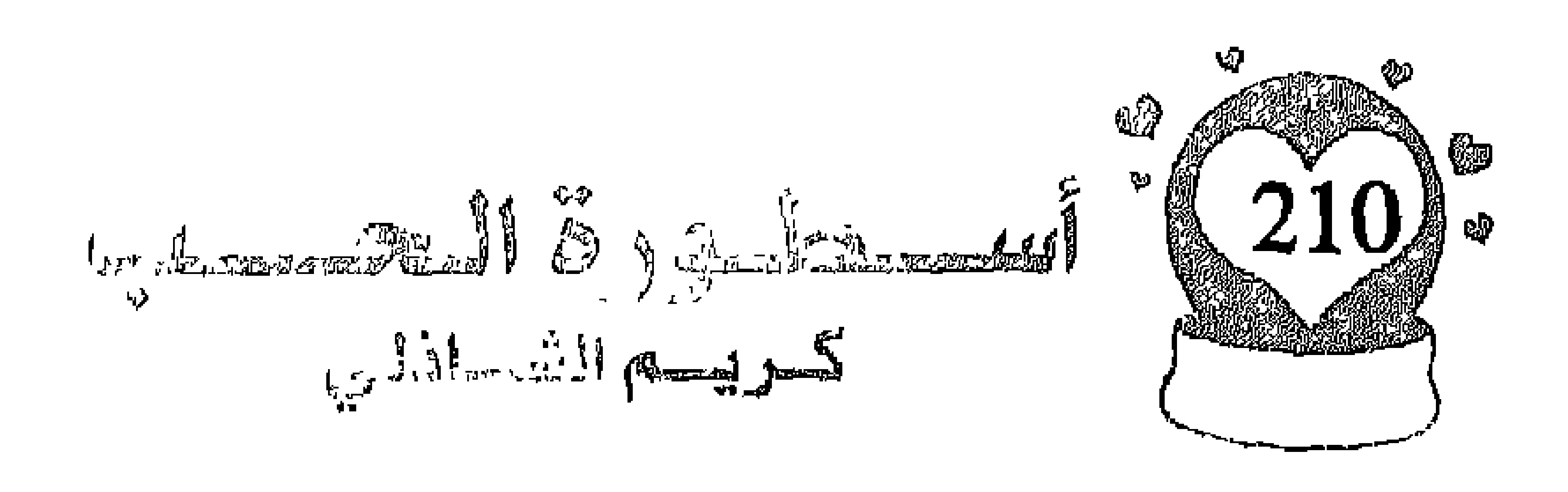
**المادة الثانية:** وفي حالة الجراح الطفيفة التي تصنف باعتبارها خيانات صغيرة والمشاعر المتفجرة قصيرة الأجل فإن العلاج المسمى

(١) مقال للكاتب البرازيلي باولو كويلهو .

«العفو» ينبغي أن يطبق بسخاء وبسرعة، وما أن يطبق هذا العلاج فيجب على المرء ألا يعيد النظر في قراره، ولا حتى مرة واحدة ويجب نسيان الموضوع بالكامل وعدم استخدامه أبدًا حجة لخلق جدال أو في لحظة حقد.

**المادة الثالثة:** وفي كل الجراح الحاسمة التي تُعرف أيضًا بـ «الافتراق» فإن العلاج الوحيد القادر على التأثير هو الزمن، ومن العبث السعي إلى السلوان من قراء الحظ «الذين يقولون دائما أن الحبيب الضائع سيعود»، والكتب الرومانسية «التي تختتم دائما بنهاية سعيدة» والمسلسلات التليفزيونية الشعبية، وأشياء من هذا القبيل. ويتعين على المرء أن يعاني بمرارة، ويتجنب تمامًا الأدوية المهدئة.

**المادة الرابعة:** أولئك الجرحى في الحب على خلاف الجرحى في نزاع مسلح هم ليسوا ضحايا ولا جلادين، لقد اختاروا شيئا هو جزء من الحياة، وبالتالي فإن عليهم أن يقبلوا ألم وبهجة اختيارهم، أما أولئك الذين لم تصبهم جراح الحب قط، فلن يكونوا قادرين أبدًا على القول: «لقد عشنا» لأنهم لم يفعلوا ذلك.



## (٣) أسطورة من كتاب الحب[1]

كان في إحدى البراري المليئة بالأشجار والثمار والطيور المغردة، شجرة كبيرة على شاطئ النهر وهذه الشجرة كانت أسعد الأشجار حظًا في هذه المنطقة كلها، لأن عليها عددًا لا يُحصى من أصناف الطيور المغردة ولأنه يجلس تحتها كل يوم شاب وفتاة يحب أحدهما الآخر، وكان الشاب يُغني لها وهي ترقص وقد صنعتْ له حزامًا من الأغصان وعقدًا من الأزهار وفي كل يد ثمرة ناضجة، وعندما يبدأ هو في الغناء وتبدأ هي في الرقص تأخذ جميع الطيور على الشجرة التي تظللهم في الغناء فرحة بالحب، لكن كان بين تلك الطيور طائر مجهول الاسم ينظر إلى هذه الدنيا العذبة فوق الشجرة وتحتها بكثير من الحزن وذلك لعجزه الطبيعي عن الغناء، لكن ما لبث هذا الشوق أن دفعه إلى تقليد الطيور فأخذ يشقشق بطريقة ما.

وبمرور الزمن انقطع الحبيبان عن الحضور وكفت الطيور عن

---

(١) أسطورة من كتاب الحب .. محمد عبد الحليم عبد الله .

الشقشقة وبذلك نسي هذا الطائر المجهول الاسم غناءه مره أخرى وعاد إلى الصمت.

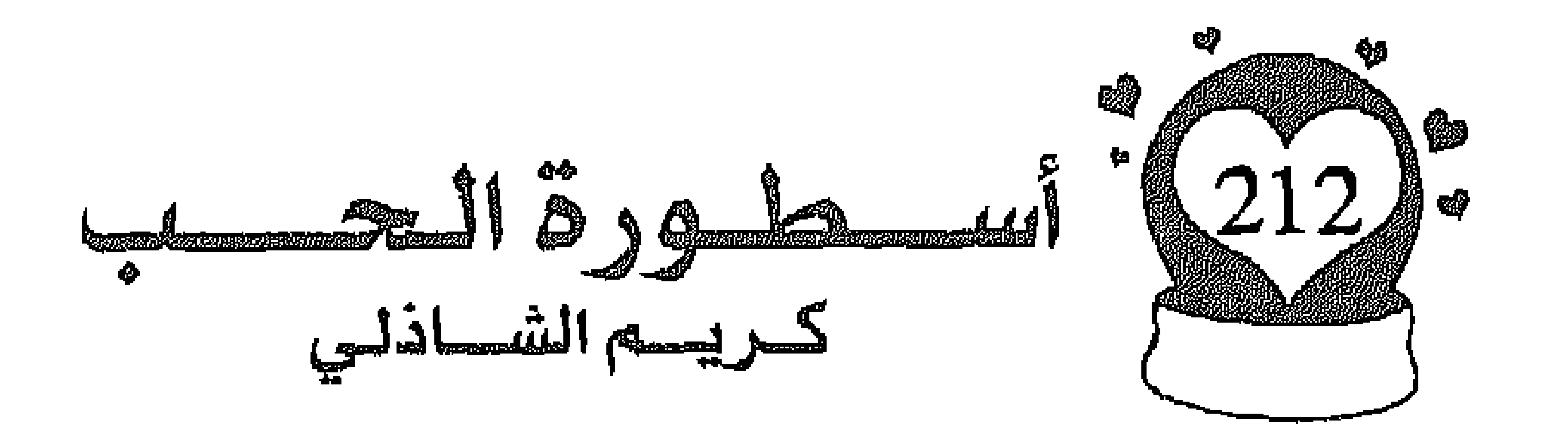
ثم مرت الأيام وإذا بالحبيب يحضر إلى الشجرة ويجلس تحتها وحده صامتًا يبدو عليه الحزن والمرض وتعرف الطيور بغريزتها أن حبيبته قد ماتت لأنه جلس يغني بصوت خافت ودموعه تتساقط على الأرض.

لكن الطائر المجهول الاسم وكان قد فقد وليفته هو الآخر أحس بشوق جديد عندما رأى الحبيب الوحيد شريكه في الأسى، فبدلا من أن يغرد أو يشقشق نطق كما ينطق الإنسان وشارك هذا الشاب حديثه عن الحب!.

يردد كل كلمة يقولها، ولا يزال كذلك حتى اليوم.

**إن الببغـــاء لم يكـــن**
**ناطقـــا ولا مغـــردًا ولا**
**مشقشقًا ولكنه نطق عندما**
**لمسه الحب!.**

***






## (٣) روشتة دوام الحب [١]

☺ لقد لاحظتُ وعبر الآلاف من المشكلات التي تُعرض علي في عيادتي الخاصة أن الأزواج ينتظرون لفترة متوسطها ست سنوات من العيش التعس والتوتر في العلاقات بينهم، قبل أن يلجئوا في نهاية المطاف إلى العلاج الاستشاري، مما يجعل علاج الأزواج الأكثر تأزمًا أكثر من علاج الأزواج ذوي المشاكل العادية.



**ولذا أنصح كلا الزوجين بأن ينتبها مبكرًا لأزماتهما العاطفية، ويتعاملا مع فتور المشاعر، والجروح العاطفية باهتمام وروية.**

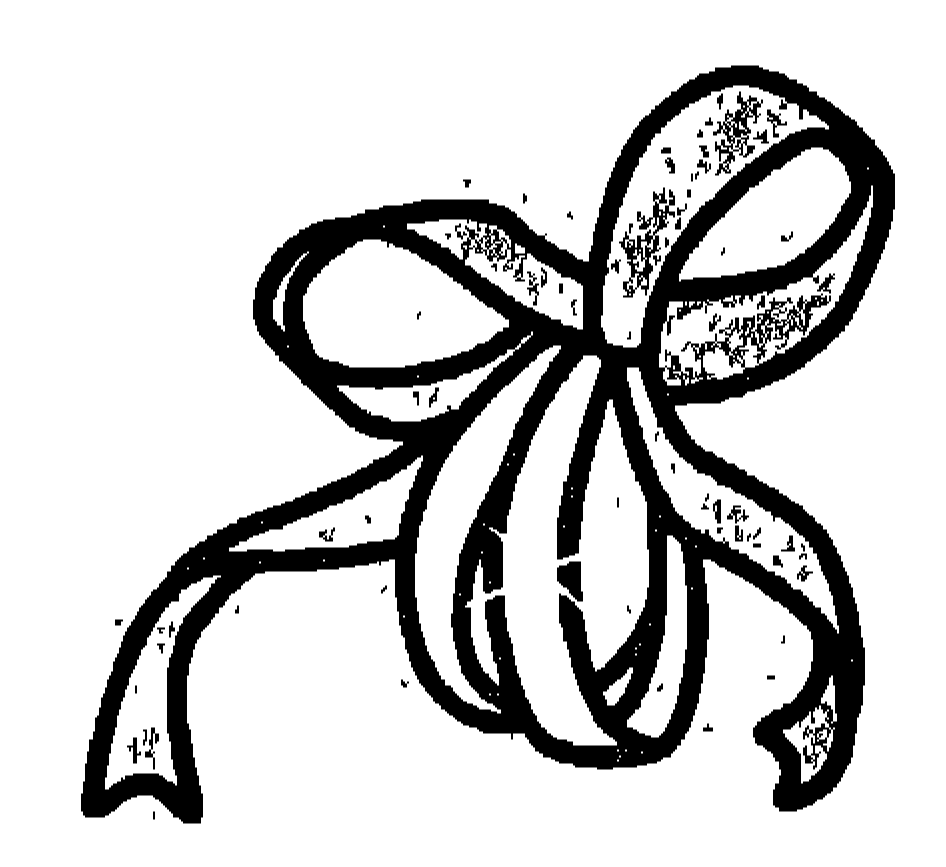
إننا بالاهتمام نستطيع إنقاذ الحب، نستطيع أن نحيي الحب إذا ما استطعنا الاستكشاف المبكر للأمراض التي تؤذيه.

---

(١) John Gottman ـ أستاذ علم النفس المتقاعد بجامعة واشنطن والمدير التنفيذي لمعهد أبحاث العلاقات الإنسانية بمدينة سياتل.

☺ قد يسألني الكثيرون عن العامل الأهم لجعل الزواج سعيدًا، وأخبركم -و كلي ثقة- أن هناك ثمة عاملا مشتركًا بين جميع الزيجات، وخلال أبحاثي التي استمرت لأكثر من خمسة عشر عامًا قابلت فيها أزواجًا وزوجات تظلل السعادة حياتهم، وجدت أنه رغم كون كل علاقة تختلف عن الأخرى في تفاصيلها، إلا أن هناك خيطًا رفيعًا يربطها كلها ببعضها، ألا وهو أن زواجهم مبني على صداقة، مما وفر جوًا من الاحترام المتبادل و الرفقة الدائمة الطيبة، ومعرفة كل طرف برغبات واهتمامات وأماني وأحلام الطرف الآخر، إن الصداقة في الزواج تغذي لهيب الرومانسية، لأنها تُقدم أفضل حماية ضد الشعور بالعدائية تجاه الطرف الآخر، وفي رأيي أن الصداقة تجعل العلاقة الزوجية في حالة وجدانية إيجابية.

# فلسفة زوجية ساخرة..



☺ لا تحـزن إذا فاتـك قطـار الـزواج، فـلأن يفوتـك القطار خير من أن يدهسك!.

«محمد عفيفي»

☺ الـزواج المثـالي يقـوم بـين رجـل يحـب صدور الـدجاج وامرأة لا تحب صدور الدجاج!.

«فيخته»

☺ يموت الأعزب ميتة الكلاب... أما المتزوج.... فيعيش عيشتها!

مجهول

☺ يبحـث الرجـل عـن فتـاة طيبـة مهذبـة جميلـة وبنـت نـاس، فمـا أن يجـدها حتـى يكافئهـا بـأن يهـديها نفسه!.

«أحمد خالد توفيق»



☺ الزوجة هي الشخص الوحيد الذي يحاسبك لا على ما فعلت فحسب وإنما على ما لم تفعل أيضاً!.

«محمد عفيفي»

☺ إذا كنت تكثر من الكذب فهذا دليل على أحد أمرين، إما أنك طفل وإما أنك متزوج!.

«محمد عفيفي»

☺ الفرق بين الزواج والموت أنه ليس من الضروري إذا مت أن أدخل جهنم!.

«محمد عفيفي»

☺ ربما كان خطأً فادحًا أن تتزوج نسخة منك.. لأنك قد لا تحتمل الحياة مع نفسك!.

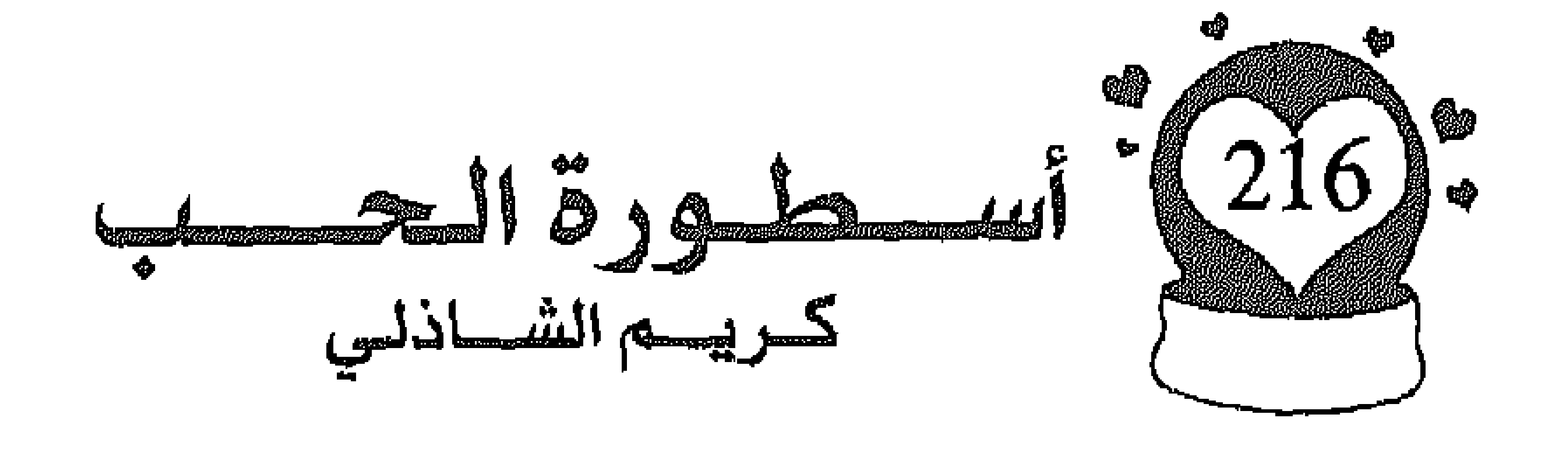
«أحمد خالد توفيق»

☺ أنا وزوجتي حاولنا أن نفطر سويًا... ولكن كان علينا أن نتوقف عن ذلك حتى لا يتحطم زواجنا!.

«وينستون شرشل»

☺ مهمة المرأة هي أن تتزوج بأسرع ما يمكن، ومهمة الرجل أن يبقى عزبًا لأطول فترة ممكنة!.

«جورج برنارد شو»



☺ الطريقة الوحيدة التي تُمكّن المرأة من تهذيب زوجها هي أن تجعله في حالة ملل تام لدرجة أن يفقد أي اهتمام ممكن في الحياة!.

«أوسكار وايلد»

☺ أنا لم أعرف معنى السعادة حتى تزوجت... وعندها كان الأوان قد فات!.

«ماكس كوفمان»

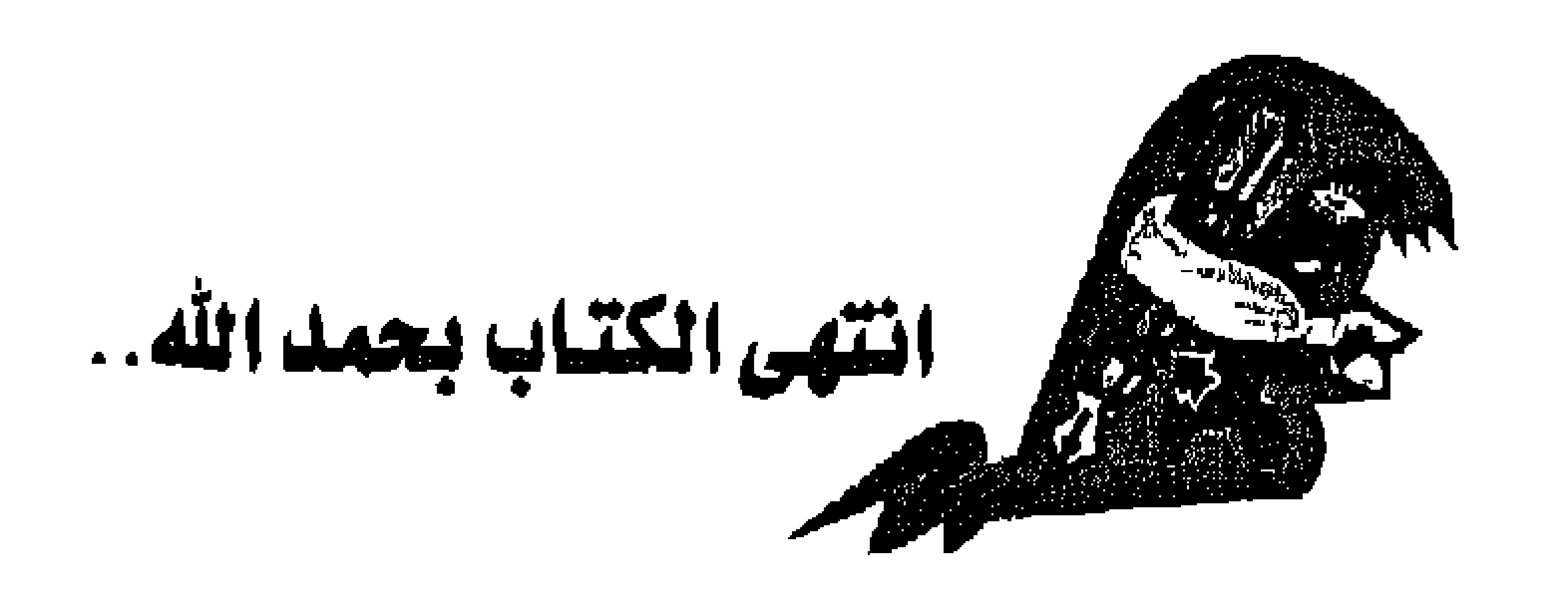
☺ ليتنا -أنا وأنت - قد جئنا هذا العالم قبل اختراع السينما والتلفاز، لنعرف هل هذا حب حقا أم أننا نتقمص ما نراه!.

«أحمد خالد توفيق»

☺ إذا قال الرجل أنه يوافق على شيء من حيث المبدأ، فهذا معناه أنه ليس لديه أية نية لوضع هذا الشيء في حيز التنفيذ!.

«أتوفون بسمارك»





**انتهى الكتاب بحمد الله..**

**وانتهت معه رحلتنا، التي أبحرنا فيها في عالم الزواج والحب، وحاولت فيها قدر استطاعتي أن أهديك مهارات تساعدك في الارتقاء بمستواك العاطفي..**

والوصول إلى منتهى الأمل مرتبط بالتوفيق من رب العالمين، فأدعو الله دعاء عبد ضعيف أن يهبني الصواب، ويلهمني التوفيق والسداد كي أستطيع نفع نفسي وقرائي..

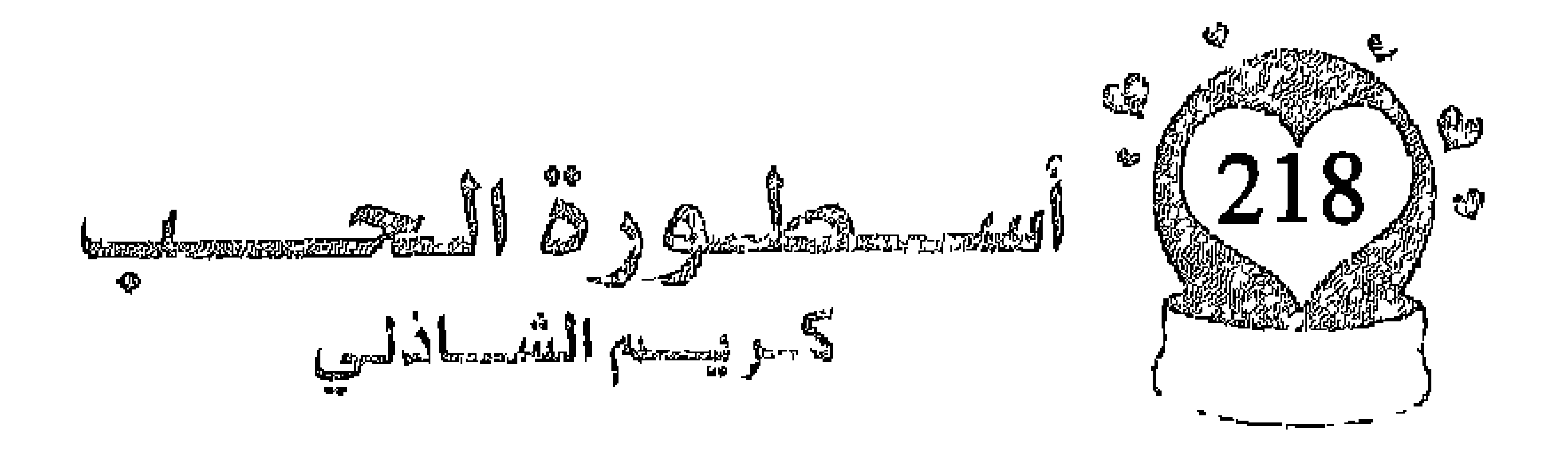
**اخي القارئ.**

**اختي القارئة..**



**أعيد التأكيد على أن وقوعنا في الحب -رغم روعته - ليس بالشيء الذي يجب أن نحتفي به للدرجة التي تنسينا مسئوليتنا تجاه هذا الحب.**

**وأعيد التحذير أيضا من أن نعطي الحب**

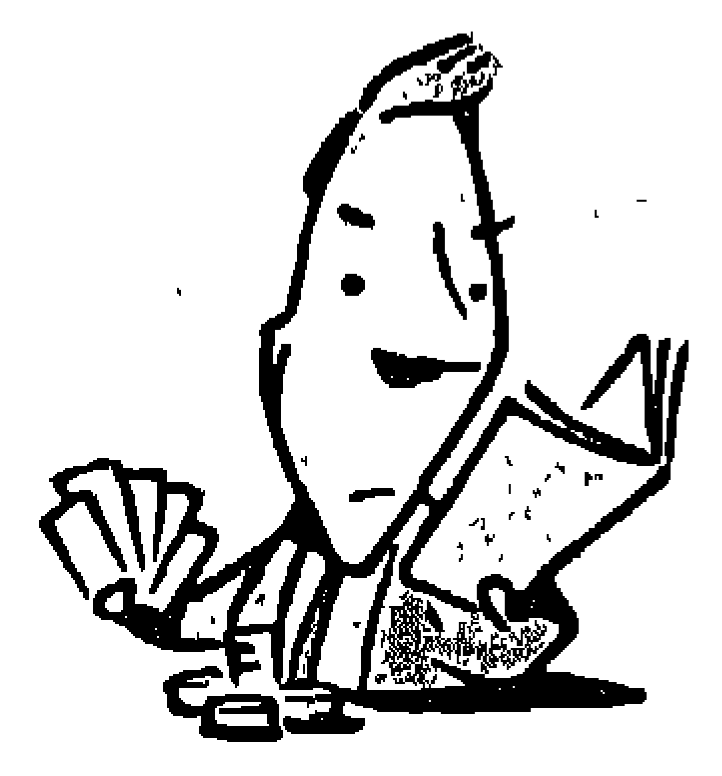


**القليل ونتوقع منه الكثير..**

أدعو الله سبحانه وتعالى دائمًا أن يبارك لكما في زواجكما.. وأن ينثر بفضله طيور السعادة كي ترفرف على حياتكما..

وآمل أن تكونوا قد استمتعتم بهذا الكتاب.. ولكم مني كل الحب والاحترام

**كريم الشاذلي**



## أهم المراجع


١) الرجال والنساء والعلاقات بينهما، جون جراي، مكتبة جرير (الرياض).

٢) المشكلات الزوجية فوائدها وفن احتوائها، جاسم المطوع..

٣) الحب بذكاء، د. فيل ماكجرو، مكتبة جرير (الرياض)

٤) السعادة الحقيقية، د. مارتن إي.تي.سليجمان .. مكتبة جرير (الرياض)

٥) قوة الزوجات الخفية، د.لورا شلسنجر.. الدار العربية للعلوم (بيروت)

٦) لماذا من حولك أغبياء، د.شريف عرفه دار الأفق (القاهرة).

٧) إحياء علوم الدين، أبي حامد الغزالي.. دار الصفا (القاهرة).

٨) تحرير المرأة في عصر الرسالة، الشيخ عبد الحليم أبو شقة.. دار القلم (الكويت).

٩) اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان، محمد عبد الباقي، دار الحديث، القاهرة.

**مواقع إليكترونية:**

- موقع د. جون جوتمان للعلاقات الأسرية: www.gottman.com
- موقع جامعة هارفاد: www.harvard.edu

- بالإضافة إلى مراجع أخرى أدرجتها في هامش الكاتب.


بوصلة الكتاب







## كتب للمؤلف

- في مجال تنمية الشخصية والتطوير الذاتي كتاب **[ الشخصية الساحرة ]** والذي يأخذك من خلاله المؤلف كي تتعلم أسرار الجاذبية الشخصية، والطريقة التي يمكنك من خلالها التحلي بشخصية ساحرة جذابة تتقن فن التواصل الاجتماعي والانخراط الايجابي مع الآخرين، مدعوماً بقصص واختبارات ممتعة وعملية.

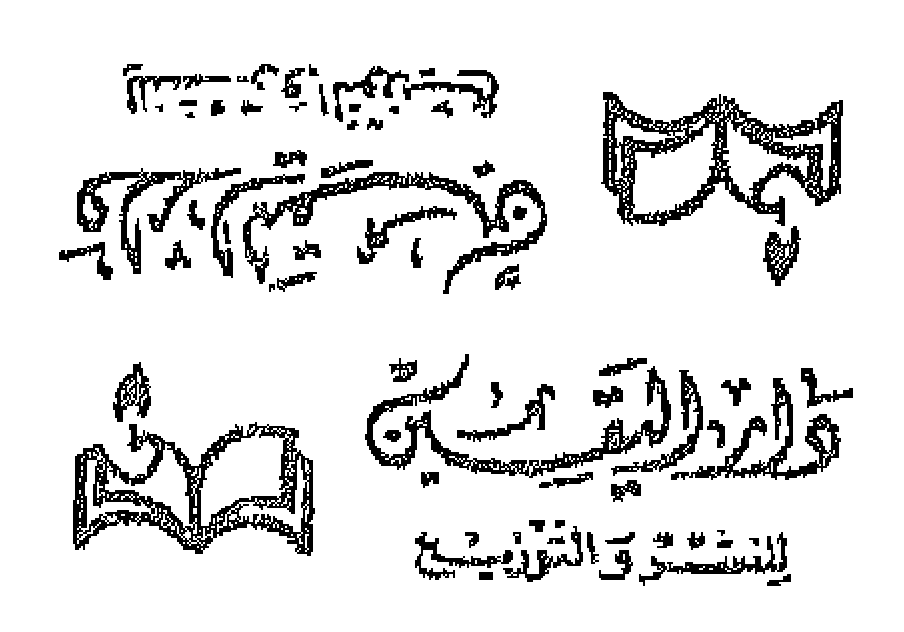
- **[ قرع على بوابة المجد ]** هو الكتاب الثاني في مجال التطوير الشخصي والذي يستعرض فيه المؤلف ٢٥٠ حكمة تحفيزية من أقوال الشيخ محمد الغزالي ـ رحمه الله ـ وهو كتاب بسيط بيد أنه يحمل عمقاً كبيراً، وهو أشبه بالمصباح الذي ينير لك دربك نحو التميز والرقي.

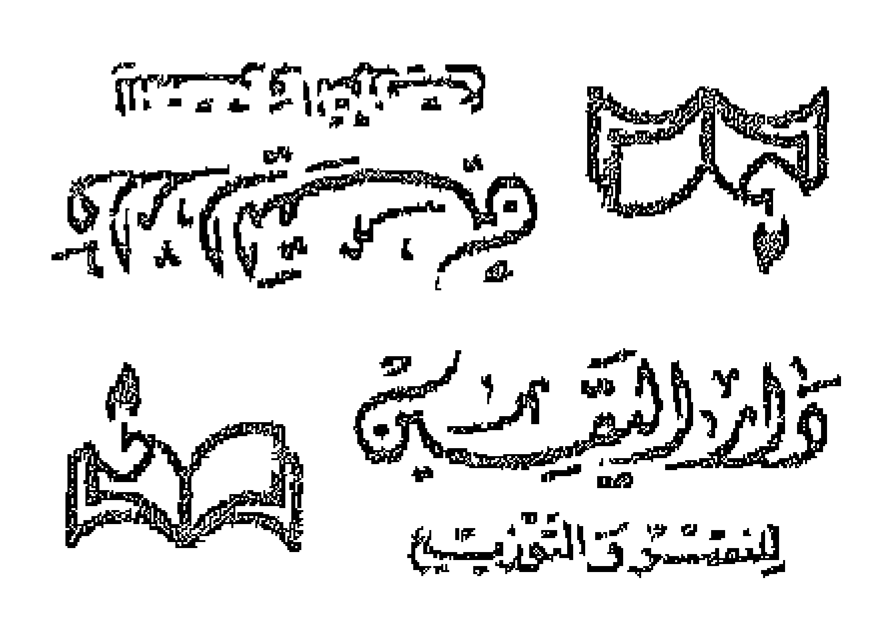
- كتاب المرأة **[ إمرأة من طراز خاص ]**، خطاب موجه للمرأة الطموحة المتميزة، واستعراض لعادات خمس رأي الكاتب بعظم أهميته للمرأة الفعالة الناجحة.

- وللأزواج يتوجه الكاتب بحديث أشبه بالهمس عبر كتابيه

[إلى حبيبين] و [جرعات من الحب]، يستعرض في الكتاب الأول طبيعة العلاقة العاطفية والنفسية بين الرجل والمرأة، والأسلوب الأمثل الذي يجب أن يطبقه الزوجان كي تكون حياتهم أكثر إشراقاً وسعادة، وفي الكتاب الثاني يتعرض لأحد أهم المسائل الزوجية والتي تستطيع بقوتها خلق مساحات من السعادة أو الشقاء في حياة كل زوجين ألا وهي العلاقة الجنسية، وبأسلوب عف ملتزم يفتح كاتبنا آفاق رحبة لكل زوجين كي يجددا حياتهما الزوجية، باسلوب عملي واقعي.

- ولكل أب يطمح في أن ينشئ طفلاً بارا نافعا لأمته ودينه يأتي دور كتاب [الآن أنت أب]، ليستعرض من خلاله الكاتب مجموعة من أهم النصائح التربوية التي تشكل شخصية الطفل، وتعمل عملها في تأصيل قيمه وأفكاره، كما يستعرض أيضا مجموعة من الممارسات التربوية الخاطئة، ويبين أبعادها وكيف يمكننا علاجها والتغلب عليها.






أسطورة الحب
صمت الحكيم هنيهة ونظر إلى الجمع الناظر إليه ثم قال :
أن نحب ليست هذه هي القضية !! .
فكل البشر وقعوا في شباك الحب ، كلهم شعروا بتلك الارتعاشة التي تصيب الفؤاد فتزلزل وجدانه ، جميعهم توقفوا للحظات ليجيبوا داعي الحب ويرحبوا بمقدمه .
من هنا فإنني أؤكد أنه ليس وقوعنا في الحب بالشيء الذي يجب أن نحتفي ونتنعش به .
ولكن ..
أن نحتفظ بالحب فهذا هو التحدي !! .
أن نعرف كيف نحافظ عليه من شراك الأيام ، وتقلبات الليالي ، وخبايا الدهر .. هذا هو الأهم .
الحب بحاجة إلى مهارة تمكننا من الحفاظ عليه دائما حيا .. نقيا .. نضرا .
إننا قد نقع في الحب وننتشي به لكننا لا نحترف سبل الحفاظ عليه فيخبوا بريقه ، وتذبل أطرافه ، وتبرد حرارته ، ونجد أنفسنا وقد مللنا مما كان يؤنسنا ويحيينا ..!
(من أسطورة الحب)
دار اليقين
للنشر والتوزيع
Bibliotheca Alexandrina
0667113